



**SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 141 GUADALAJARA**

**LA DESNUTRICIÓN EN EL NIÑO DE PREESCOLAR EN
LA COLONIA DE SAN ANDRÉS, MUNICIPIO DE
GUADALAJARA, JALISCO**

**INVESTIGACIÓN DE CAMPO CON ENFOQUE
PARTICIPATIVO PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO DE EDUCACION BÁSICA**

PRESENTAN

**MARTHA RAMEÑO ROBLEDO
LORENA OLIVARES GUDIÑO
MARÍA DE LOS ÁNGELES SALAZAR VILLARRUEL**

GUADALAJARA, JAL., JULIO DE 1996

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALAJARA, JAL., DE JULIO DE 1996

25-02-96
WUM

C. PROFR.(A) MARTHA RAMEÑO ROBLEDO
P R E S E N T E

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intítulado: "LA DESNUTRICION EN EL NIÑO DE PREESCOLAR EN LA COLONIA DE SAN ANDRES, MUNICIPIO DE GUADALAJARA, JALISCO"

_____, opción INV. DE CAMPO CON ENFOQUE PARTICIPATIVO, a propuesta del asesor pedagógico C. MTR. MAURO ALBERTO RAMOS MORENO, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará, al solicitar su examen profesional.

A T E N T A M E N T E
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



Ofelia Morales C.
MTRA. OFELIA MORALES ORTIZ
PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES
PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 14A GUADALAJARA

S.E.P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 14A
GUADALAJARA

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALAJARA, JAL., _____ DE JULIO _____ DE 1996

C. PROFR.(A) LORENA OLIVARES GUDIÑO
P R E S E N T E

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intítulado: "LA DESNUTRICION EN EL NIÑO DE PREESCOLAR EN LA COLONIA DE SAN ANDRES, MUNICIPIO DE GUADALAJARA, JALISCO"

_____, opción
INV. DE CAMPO CON ENFOQUE PARTICIPATIVO, a propuesta del asesor pedagógico C. MTRO. MAURO ALBERTO RAMOS MORENO, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará, al solicitar su examen profesional.

A T E N T A M E N T E
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



Ofelia Morales Co
C. OFELIA MORALES ORTIZ
PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES
PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 14A GUADALAJARA

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 14A
GUADALAJARA

C.c.p. Departamento de Titulación de LEPEP.

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALAJARA, JAL., _____ DE JULIO _____ DE 1996

C. PROFR. (A) MARIA DE LOS ANGELES SALAZAR VILLARRUEL
P R E S E N T E

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitu-
tulado: "LA DESNUTRICION EN EL NIÑO DE PREESCOLAR EN LA COLONIA DE SAN
ANDRES, MUNICIPIO DE GUADALAJARA, JALISCO"

_____, opción
INV. DE CAMPO CON ENFOQUE PARTICIPATIVO, a propuesta del asesor
pedagógico C. MTR. MAURO ALBERTO RAMOS MORENO,
manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al
respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a
presentarlo ante el H. Jurado que se le designará, al solicitar su exa-
men profesional.

A T E N T A M E N T E
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



Felicia Morales Co.
MTRA. OFELIA MORALES ORTIZ
PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES
PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 14A GUADALAJARA

S.E.P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 141
GUADALAJARA

C.c.p. Departamento de Titulación de LEPEP.

DEDICATORIAS

A NUESTROS PADRES:

Que nos dieron la base para lograr una vez más la realización de nuestros anhelos.

A NUESTROS MAESTROS:

Que tuvieron la paciencia para apoyarnos en momentos de flaqueza y la tenacidad para transmitirnos sus conocimientos.

A NUESTROS COMPAÑEROS:

Que en todo momento nos brindaron su constante apoyo para lograr la culminación de nuestro objetivo.

CAPÍTULO V .- FASE III

5.1 Formulación de objetivos	-	-	-	-	-	-	-	64
5.2 Propuesta de solución	-	-	-	-	-	-	-	65
5.3 Calendarización de actividades	-	-	-	-	-	-	-	68
5.4 Auto evaluación	-	-	-	-	-	-	-	69

CAPÍTULO VI .- FASE IV REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES

6.1 Principios pedagógicos a Pdras de Familia	-	-	-	-	-	-	-	73
6.2 Realización de Actividades	-	-	-	-	-	-	-	74
6.3 Dificultades	-	-	-	-	-	-	-	80
6.4 Evaluación	-	-	-	-	-	-	-	80
6.5 Sugerencias	-	-	-	-	-	-	-	81
6.6 Conclusiones	-	-	-	-	-	-	-	82
GLOSARIO	-	-	-	-	-	-	-	84
BIBLIOGRAFÍA	-	-	-	-	-	-	-	85
ANEXO	-	-	-	-	-	-	-	95

PRÓLOGO

En el año 1994 cuando iniciamos la materia de Seminario de Investigación Participativa conducida por el asesor, nos dio la oportunidad de tener más a fondo un acercamiento con los padres de familia y la comunidad para así conocer los problemas reales que les atañen, y tratar de dar una solución adecuada a la problemática que se detectó.

Se solicitó el apoyo de la directora del Jardín y el resto del personal docente, así como también la valiosa cooperación de la Doctora Socorro Bonilla y la Trabajadora Social Teresa Gutiérrez C., del Centro de Salud de la comunidad.

Para realizar nuestra propuesta pedagógica utilizamos diversos recursos, entre los cuales destacan las conferencias dadas por los alumnos de la Facultad de Medicina, sobre la importancia que tiene la higiene en la preparación de los alimentos, así como el valor nutritivo de los mismos.

En la relación de este proyecto jugaron un papel muy importante los padres de familia, demostrando un gran interés en las diversas actividades que se realizaron.

INTRODUCCIÓN

Cotidianamente durante el ejercicio de la docencia, existe una gran cantidad de problemas que de alguna forma se encuentran vinculados al rendimiento escolar. Pero no debemos olvidar que están determinados por diversos factores: sociales, económicos y culturales.

Actualmente merecen una importancia vital porque van de acuerdo a las necesidades y exigencias de la vida moderna.

“La participación es el punto de partida de nuestra investigación para llevar a cabo el estudio de la problemática detectada, pues así lo enuncia la metodología que se emplea en la obtención de datos informativos.”¹

Durante su desarrollo, la problemática estuvo detectada por los propios participantes, siendo ésta la mejor opción para encontrar los problemas que realmente atañen a los involucrados, así como también planteamos las posibles soluciones del caso y de esta manera logramos una transformación en la forma de vida tanto del docente como de la comunidad.

Partiendo de esta investigación pretendimos que todos los involucrados, mediante una reflexión llegaran a concientizarse, y de esta manera obtuvimos una buena disposición de su parte, durante el trayecto de los procesos que se llevaron a cabo.

¹ Universidad Pedagógica Nacional. Seminario. México 1986. p.57.

Nuestro propósito fundamental fue encontrar algunas alternativas y sugerencias para una mejor alimentación en los niños de preescolar, ya que nosotros como educadores, durante la observación que se realiza cotidianamente en la actividad del refrigerio escolar, nos dimos cuenta que es bastante deficiente llegando a ser un problema.

El presente trabajo está estructurado en 6 capítulos, donde el primer capítulo trata sobre la metodología de la investigación participativa y sus características.

El segundo capítulo trata de cómo se constituyó el equipo docente y el apoyo que nos brindaron varias personas durante la realización de este trabajo.

El capítulo tercero trata sobre la comunidad y las características que presenta, también está incluida la escuela y el grupo, el cual requiere de un estudio minucioso para detectar la problemática que es el eje central de nuestro proyecto.

También se presenta la forma de la concepción de la problemática y darle el enfoque que creemos es el más acertado para así llegar al autodiagnóstico.

En el cuarto capítulo que refiere a la fundamentación del problema incorporamos el marco de referencia sobre la problemática docente, y el marco teórico a partir de informaciones obtenidas de diversas fuentes documentales confrontando la teoría con la investigación.

El quinto capítulo se refiere a la formulación de objetivos, propuesta de solución y calendarización de las actividades a realizar.

En el sexto capítulo se mencionan las actividades que se realizarán, las dificultades que encontramos para posteriormente hacer una evaluación y ver qué tanto fruto pudimos lograr con este proyecto. Incluyendo también algunas sugerencias, un pequeño glosario y las fuentes bibliográficas.

CAPÍTULO I
METODOLOGÍA

1.1 CARACTERÍSTICAS DEL MÉTODO

La investigación participativa pretende innovar las técnicas tradicionales que privan en la educación para incorporar a los sectores de participación social y haciendo uso de las herramientas de la crítica y la innovación para lograr un trabajo de valor comunitario.

Así la investigación participativa implica una sustitución completa de la organización y la metodología que ha caracterizado al proceso educativo. En la investigación participativa imperan 2 funciones: La investigación y la Práctica dentro de una realidad histórica y presente la cual puede ser modificada por la acción del educando quien pasa a ser un elemento activo y crítico.

En la investigación participativa se combinan las funciones de investigación práctica y docencia por educadores y educandos, donde la información empírica y teórica se selecciona, organiza y acumula en la actividad misma.

Desde una perspectiva epistemológica, la estructura lógica y las fuentes de validación se invierten mutuas y simultáneamente para un nuevo tipo de conocimiento en donde el mismo educando va descubriendo como producto de su propio trabajo y práctica a la vez mediante una discusión profunda y con raciocinio científico.

Dentro de la investigación participativa encontramos la influencia de 2 corrientes filosóficas.

El Positivismo: El cual postula que debe tomarse el conocimiento de la observación y la experiencia, intentando seguir los métodos de las ciencias naturales y aplicarlas a las ciencias humanas.

El Materialismo Dialéctico: Es la concepción científica del mundo basada en una realidad material (que incluye a los procesos sociales).

“Es la filosofía la ciencia que se rige en el aspecto metodológico por la dialéctica. La dialéctica es el método de aproximación al conocimiento objetivo de la realidad, como totalidad. La realidad física, biológica, social y cultural”.²

La investigación participativa es la producción de conocimientos sobre las relaciones dialécticas que se manifiestan en la realidad social, esta beneficia inmediata y directamente a la comunidad, a la cual involucra desde la formulación del problema hasta la interpretación de los descubrimientos y la discusión de las soluciones; considerando a la misma investigación como parte de la experiencia educativa que sirve para determinar las necesidades de la comunidad y para aumentar la conciencia y el compromiso de ésta, despertando en los individuos aptitudes de análisis durante su participación en la selección de los temas, recopilación de información, interpretación de los datos haciendo de la investigación participativa un proceso permanente.

La estrategia metodológica en que se basa esta teoría es la investigación - acción. Investigación que se realiza a través de las acciones comprometidas de todos los participantes en un proceso transformador.

La investigación participativa nos ayuda a diseñar métodos alternativos para solucionar la problemática surgida.

“Son 4 fases que estructuran la metodología de la investigación participativa en donde implica realizar actividades y análisis en una dinámica en la que lo realizado en una fase se retoma, enriquece y modifica en la fase siguiente”.³

² pág. 44. Seminario

³ Universidad Pedagógica Nacional. Seminario. México 1986. p. 84 - 107. U.P.N. SEP.

En la elaboración de este proyecto cada uno de los participantes nos comprometimos con nosotros mismos y con el grupo, a llevar hasta el fin, paso a paso la realización del mismo. Primeramente el equipo docente como responsable de que se lograra dicho proyecto, lo formamos las 3 educadoras cuya función ha sido informar, coordinar, guiar, orientar, sugerir, proponer, participar, propiciar, alentar, concientizar, evaluar las acciones y estimular a la comunidad en general.

El equipo de trabajo está constituido por nosotras 3 y 2 padres de familia de cada grupo haciendo un total de 15 participantes siendo su función el ayudarnos a obtener información, clasificarla y analizarla, proponer alternativas de trabajo y formular los objetivos.

1.2 Qué es el Proyecto de Investigación Participativa: Es un proyecto de investigación participativa que iniciamos en la materia de seminario en la cual conocimos el proceso para la detección de los problemas que atañen a la comunidad dando prioridad a una específicamente.

El proyecto de investigación participativa es una forma de búsqueda y de organización para dar atención a las problemáticas que afectan a una comunidad; involucrando durante el proceso a la misma; la participación activa desde sus inicios es muy importante para que la comunidad aproveche no solamente los resultados de la investigación sino que también los participantes sean capaces por si mismos de relacionar los problemas, de iniciar los procesos y darles seguimiento para lograr las soluciones.

Porqué se eligió: Porque su metodología propone una forma de trabajo participativa que articula a la escuela y a la comunidad, en donde la participación de ambas es determinante para el proceso mismo, puesto que la investigación participativa es considerada como parte de la experiencia educativa que sirve para determinar las

necesidades de la comunidad educativa y para aumentar la conciencia y el compromiso dentro de esta; se eligió este tema por ser uno de los que tenía mayor repercusión en el aprendizaje de los niños de la comunidad; a través de la investigación pudimos darnos cuenta que la desnutrición afecta en un 70% a las familias que integran nuestra comunidad escolar; a través de este proyecto pretendimos tener una mayor comunicación con los padres de familia para darles información adecuada sobre las diferentes formas de alimentar a sus familias y las consecuencias nefastas de la mala alimentación, además de informarles de las bondades y propiedades que poseen algunos alimentos concientizándolos de esta forma para que traten de incluir en su dieta diaria los diferentes tipos de alimentos que son considerados como básicos para el desarrollo físico del ser humano; pretendemos además que conozca que esta forma de alimentarse repercute favorablemente en el presupuesto familiar que el consumir alimentos naturales preparados en casa resulta más económico, nutritivo saludable.

1.3 Cómo se trabajó este documento: Este proyecto se trabajó siguiendo los pasos que marca la metodología de Investigación Participativa. Primeramente se formó el equipo responsable del proyecto observando las características que favorecen su realización; en nuestro caso, las tres laboramos en el mismo plantel y esto facilita la comunicación constante que nos permitiera hacer un estudio más amplio de la comunidad a investigar. Posteriormente se realizó un sondeo con los padres de familia para la detección de los problemas de la comunidad; ahí se realizó una clasificación de los mismos y se seleccionó el problema de mayor importancia; luego se formó el equipo de trabajo, el cual nos auxilió a obtener más información sobre el problema elegido, para luego, reunirnos y analizar dicha información y diagnosticar que el problema más grave era la desnutrición; en reuniones posteriores se buscó más información que nos permitiera ver con mayor claridad la gravedad del problema. Luego buscamos información documental sobre todo lo que implica una buena mala alimentación; nos documentamos para tener conocimiento de ello poderlos transmitir a la comunidad. En otra reunión del equipo de trabajo hicimos una confrontación entre la teoría y la investigación de campo

realizada para luego determinar los objetivos y proponer las posibles soluciones a nuestro problema organizando así las actividades del equipo de trabajo, de la comunidad en general, y de los niños, alumnos de la escuela.

Para la determinación de dichos objetivos y solución al problema; el equipo de apoyo del centro de salud nos proporcionó encuestas de su archivo sobre el nivel socioeconómico de la comunidad y el grado de desnutrición de los niños para analizar la información que concluyen las mismas.

Ya explicada la problemática nos sugieren solicitar el apoyo de pasantes de medicina para que dieran a los padres de familia las pláticas sobre higiene y nutrición y de ser posible obsequiarles folletos sobre el aseo, nutrición algunas enfermedades comunes. Y además que les darían la atención inmediata a los niños que salieran desnutridos.

También los padres de familia del equipo de trabajo sugirieron que sería una medida de solución el preparar alimentos variados preparados con soya para darlos a conocer a la comunidad en sus tres presentaciones.

CAPÍTULO II

FASE PREVIA

2.1 FORMACIÓN DEL EQUIPO DOCENTE

Como fase previa al estudio, se formó el equipo docente para la realización del proyecto de investigación.

Somos tres compañeras las que integramos el equipo docente del proyecto y las tres laboramos dentro del mismo jardín de niños, por lo cual tenemos ventaja en estarnos comunicando en forma constante.

Primeramente les comunicamos a nuestra directora y al resto del personal, la inquietud y necesidad de realizar un proyecto de investigación participativa, informándoles las características del mismo y aclarando sus dudas.

Y así contamos con el apoyo y orientación del asesor y el equipo integrado por personas pertenecientes a la comunidad como son la Doctora y la Trabajadora Social del Centro de Salud y los padres de familia que son el punto básico para el desarrollo de esta investigación participativa.

Las compañeras que integramos el equipo responsable tenemos diferente antigüedad de laborar en el Jardín y somos:

Angelita, 20 años

Martha, 13 años

Lorena, 5 años.

Martha Rameño Robledo

Tengo 39 años de edad de los cuales 19 e dedicado al servicio de la niñez.

Mi estudio docente lo realicé en ENPEPSSA que era una Normal abierta pues tuve la oportunidad de estudiar y trabajar al mismo tiempo, iniciando el año de 1976, terminando en 1980. Durante el tiempo que estudié, mi trabajo lo realicé a nivel de primaria, pero no era mi plaza, posteriormente cuando me titulé, me dieron mi base pero de preescolar, al principio me dio un poco de trabajo pues yo no recibí ningún curso de preescolar y se me hizo muy diferente, pero poco a poco fui salvando las dificultades. Yo inicié mi trabajo docente en Ciudad Guzmán, donde permanecí un año y de ahí me cambiaron a Chapala, ahí estuve un año para después cambiarme a Toluquilla donde permanecí un año también y luego me cambiaron a San Andrés, donde ya tengo 13 años. En todos estos años de servicio, me he dado cuenta de la gran diferencia que hay en las costumbres de un pueblo y las de la ciudad. Tanto en el comportamiento de los niños como en la forma de alimentarse. Pude darme cuenta que los niños del campo, por así decirlo, no ven tanta televisión, incluso sus juegos son diferentes, y el niño de la ciudad y sus padres están más contaminados por la t.v. o quizás por las actividades de los padres, la conducta de padres e hijos es más agresiva y la alimentación tiende a ser más incompleta, incluyendo enlatados y productos chatarra.

Al elaborar este proyecto me di cuenta que es muy similar a la forma en que he venido trabajando en preescolar, pues en nuestra labor como docentes también se incluye un proyecto anual con actividades dirigidas a la comunidad en cuanto a la problemática que se presente. Sólo que la participación de la comunidad es casi siempre deficiente.

Pero ahora que conozco la investigación participativa espero ponerla en práctica en actividades futuras.

Lorena Olivares Gudiño

Realicé mis estudios de educadora en la Normal de Acaponeta, Nayarit. Me gradué en Junio de 1985 empecé a laborar en Septiembre del mismo año en el Estado de Jalisco en un pueblo llamado Quitupan, estuve ahí 2 años, luego se me dio mi cambio de zona y me tocó en la zona 03 de Guadalajara en la Colonia San Andrés, donde tuve la oportunidad de comparar y observar del lugar donde venía a esta colonia que está ubicada en Gómez Farías #3350 y el jardín se llama Gustavo Díaz Ordaz, lo primero que observé fue que es una colonia popular y hay muchos niños, el primer grupo que atendí fue de 55 niños, luego durante los demás años hasta la fecha sólo se aceptan 4, también vi que los niños consumen mucha comida chatarra durante el transcurso del tiempo que tengo laborando en esta comunidad se ha observado cómo los problemas de desnutrición y desintegración familiar han ido en aumento, por lo que considero cómo estos aspectos repercuten de forma negativa en el desarrollo del niño por lo que mi labor como educadora en una comunidad con estas características las he encaminado a relacionarme con los padres de familia en forma general e individual para tratar de buscar las posibles soluciones para el beneficio de las familias.

María De Los Ángeles Salazar Villarruel

Nací en La Barca, Jalisco en el año de 1944. En dicha ciudad realicé los primeros años de estudio en el Colegio 'Morelos', esto se debió a que era el más cercano a mi casa y a que el otro era mixto y estaba a las afueras del pueblo.

Ingresé a cursar el 1° año de primaria a la edad de 7 años en 1951. En este colegio cursé hasta 5° año ya que por su trabajo mi padre pasaba más tiempo en la ciudad de Guadalajara y nos trasladamos a ésta.

Al inicio del año escolar mi madre intentó matricularnos a una escuela federal cercana al domicilio que teníamos lo cual se logró pero con la condición de regresarnos dos años de estudio ya que veníamos de colegio de pueblo y el nivel escolar era muy bajo, al llevar una carta de recomendación fui aceptada en dicha escuela y quitándonos solamente un año escolar, por lo cual al finalizar el año escolar fui reprobada y con esto logrando de todas maneras su objetivo esto fue en la Escuela Primaria Federal 'Corregidora'.

Mis estudios de secundaria los realicé en escuela secundaria para señoritas, ubicada en la calle 2 de Noviembre y Bartolomé de las Casas en los años de 1960 a 1963.

Los estudios de maestra 'normalista en educación preescolar' los realicé en la Escuela Normal de Jalisco, fui la tercera generación que salía de educadoras y soy de la generación 1963 - 1966.

En este tiempo no era problemático conseguir la plaza ya que el gobierno de ese entonces estaba construyendo jardines de niños y por lo tanto generando plazas dentro y fuera de la ciudad; por problemas de salud de un familiar empecé a trabajar hasta el año de 1973.

El 15 de febrero de 1973 recibí el dictamen de alta en propiedad de mi plaza en el Jardín de Niños 'Agustín Melgar' de Atequiza, Jalisco, en aquel tiempo a una hora de Guadalajara.

En septiembre de 1978 me cambiaron al Jardín de Niños 'Gustavo Díaz Ordaz' con clave MX111711433372 ubicado en la calle Gómez Farías 3350 en la colonia San Andrés en Guadalajara, Jal, en el que presto mis servicios desde hace 18 años.

Quiero decirles primeramente que por convicción propia soy educadora, nada ni nadie influyó en mí cuando tomé esta decisión.

Mi generación como otras fue de tres años de estudios, cuando yo inicié la carrera éramos como 4 alumnos entre hombres y mujeres llevando el mismo programa, regresando de vacaciones de Navidad, la secretaria dividía los grupos por decisión de los alumnos, ejemplo: un maestro iba a cada salón y nos preguntaba quienes queríamos seguir los estudios como maestros de primaria y quiénes maestros en educación preescolar.

Mi grupo en educadoras estaba formado por 27 alumnas, ocupábamos las aulas del último piso, nos sentíamos soñados, pues teníamos un lugar especial, uniforme diferente y lo más importante un trato diferente, tanto de nuestros maestros como de nuestros vecinos normalistas.

Desde primer año y antes de la división nos llevaron a observar toda una mañana de trabajo al maestro de una escuela primaria así como al jardín de niños de anexo a la Normal.

Aún recuerdo la impresión que me dejaron las visitas a la escuela de ciegos, de sordomudos y niños con síndrome de Down, lo cual en aquél entonces, sentía que los ciegos eran las personas que más necesitaban de nosotros, después de las visitas realizadas a estas tres instituciones, me di cuenta que los niños con síndrome de Down, son los que más ayuda necesitan en todos aspectos ya que son más sus limitaciones.

Cuando recibí el dictamen de mi plaza al jardín de niños de Atequiza me sentí feliz ya que es un lugar que ya conocía, relativamente cerca de Guadalajara y que no invertiría dinero en pasaje, el Jardín estaba nuevo, éramos tres educadoras con 30 niños cada una, parte de los niños venían de un ranchito que se llamaba Atotonilquillo, se transportaban en una camioneta pick up que era propiedad de un padre de familia, el cual los regresaba también a sus domicilios. Si en aquél tiempo me hubiera tocado hacer la tesis creo que el tema yo lo hubiera escogido: 'Maltrato al niño' y no 'La desnutrición', ya que el niño en el rancho estaba bien alimentado dentro de sus posibilidades, pero no les faltaba leche, huevos, frijoles, tortillas, y alguna fruta que ellos mismos cosechaban. No tenían el bombardeo de alimentos chatarra como en la ciudad, pues casi no había televisión y solamente algunos tenían radio.

¿Porqué yo hubiera escogido el tema? Si porque hace 22 años todavía en los ranchos los padres creían que los niños aprendían a través de los golpes; en esta comunidad duré solamente cinco años.

En el Jardín de Niños 'Gustavo Díaz Ordaz' tengo 19 años prestando mis servicios.

Cuando llegué a este jardín estaba en la última calle empedrada pues seguían puros llanos que se sembraban de maíz, algunas verduras, alfalfa, flores y había huertos.

Este jardín contaba con todos los servicios, únicamente sin teléfono, tenía un aula - cocina en servicio y cuatro aulas, la dirección, baños para niños y para niñas, piano, chapoteadero, bodegas para material y vivienda para las personas que lo cuidan, a través del tiempo y la demanda de población infantil se han construido dos aulas más.

En la actualidad son 6 aulas a las que asisten 40 niños cada una y contamos con personal de apoyo, como la maestra de educación musical y de educación física, estas maestras conjuntamente con educadoras y padres de familia hacen que logremos niños autónomos y activos.

Desde que yo inicié a trabajar, el Jardín de Niños siempre ha estado aunado en muchas actividades con la comunidad completa. Ya que el trabajo diario de los niños se realiza con las actividades diarias dentro y fuera de la misma y los apoyos solicitados a los padres de familia y la comunidad

A través de estos años hemos podido observar que la comunidad ha ido presentando diversos cambios positivos y negativos, de los cuales hacemos remembranza y comparamos con la actualidad, concluyendo que en lo relacionado a nuestro tema siempre ha existido tal problema, pero en menor medida que en la actualidad.

Estos problemas son causados por el bajo nivel económico, cultural y social, ya que también el pandillerismo, el alcoholismo, la drogadicción, el desempleo y la desintegración familiar, son los problemas que dan como resultado la desnutrición de los niños, por no tener con qué alimentarlos o en otros casos por no conocer el valor de los alimentos, o por su misma idiosincrasia e irresponsabilidad.

CAPÍTULO III

FASE I DESCRIPCIÓN Y AUTO DIAGNÓSTICO DE LA PROBLEMÁTICA

3.1 ESTUDIO DE LA COMUNIDAD

“Comunidad se define como grupos organizados de población, situados en un área geográfica determinada, entre los cuales existen relaciones que forman un área individualizada, regidos por las mismas leyes civiles y morales.”⁴

La comunidad pertenece a dos colonias: San Andrés e Insurgentes, encontrándose el Jardín de Niños en el límite entre una y otra, ambas localizadas al oriente de la ciudad en el Sector Reforma. San Andrés es una extensión del San Andrés que fue fundado en la periferia de Guadalajara en 1530 por los Franciscanos, extendiéndose poco a poco hacia los campos que lo rodeaban en los que había grandes plantaciones de flores y hortalizas que constituían una fuente de trabajo para un 50% de sus pobladores.

Posteriormente desaparecieron dichas plantaciones y en su lugar se construyó la extensión de la colonia San Andrés donde se encuentra ubicado el Jardín de Niños y la colonia Insurgentes, la cual es relativamente nueva, pues tiene apenas unos 15 años, quedando limitada al oriente por Tetlán, al sudoeste por la colonia San Rafael, al norte por la colonia la Aurora, al poniente por la colonia Villa Mariano Escobedo.

Actualmente las colonias San Andrés e Insurgentes forman parte de la gran mancha urbana integrándola los municipios de Guadalajara, Zapopan, Tlaquepaque y Tonalá.

⁴ García P. Ramón. Nuevo Diccionario Manual Ilustrado. Edit. Larousse. México 1985. p.192.

Importancia Del Estudio De La Comunidad

El estudio de la comunidad es muy importante pues éste nos da la oportunidad de conocer la procedencia de los habitantes, formas de vida y sus necesidades, conociendo el medio ambiente económico, político, social cultural en que se encuentra la comunidad, ya que de estos datos partimos a la concientización de padres de familia en la importancia que tiene su participación para la solución de cualquier problema que se presente.

Ya que el Jardín de Niños como institución y como parte de la comunidad desempeña un papel muy importante al promover y participar e involucrar a sus miembros en diversas acciones tendientes a mejorar el servicio que brinda, así como las relaciones escuela - comunidad, puesto que es necesario que el docente trascienda y se proyecte en la comunidad, comprendiendo los valores culturales, los recursos económicos naturales, las carencias y los problemas que caracterizan a la organización familiar y a la comunidad.⁵

Sus costumbres son similares, pues la comunidad a la que nos referimos es parte de una gran ciudad como lo es Guadalajara de diferentes poblaciones, e incluso inmigrantes de otras ciudades en busca de mejores horizontes, sucediendo esto por diferentes razones: la emigración del campo a la ciudad se debe a la búsqueda de empleo mejor remunerado que en su lugar natal, o quizás la búsqueda de un cambio de vida.

Fue indispensable estudiarla para conocer las peculiaridades de sus habitantes, sus formas de vida, ya que de ahí dependió la labor que desempeñamos en beneficio de la misma, además de saber el tipo de influencia que reciben nuestros alumnos, del medio en el que se desenvuelven y de qué manera contribuimos en la resolución de los problemas que se presentaron e influir positivamente en su vida, en el aspecto educacional cultural, material y social.

⁵ S.E.P. Dirección General de Educación Preescolar. El Jardín de Niños y el Desarrollo de la Comunidad. México 1992. p.9 - 10.

Características De La Comunidad

La colonia cuenta con los servicios de agua, luz, drenaje, transporte urbano y teléfono, sus calles en una mínima parte son empedradas y el resto se encuentra sin pavimento ni banquetas.

En lo referente a servicios educativos es suficiente para cubrir la demanda. Cuenta con dos secundarias oficiales, dos primarias de organización completa y dos Jardines de Niños con doble turno.

Sin embargo por la ubicación geográfica de la colonia San Andrés, colinda con la colonia Insurgentes la cual carece de servicios educativos ya que sólo cuenta con una secundaria oficial por lo que la población de niños y jóvenes acude a la colonia San Andrés.

También cuenta con un Centro de Salud en San Andrés, el cual da atención a las colonias San Andrés e Insurgentes.

Las familias que integran esta comunidad son de nivel socioeconómico bajo ⁶ y por consiguiente el cultural de igual manera, sus ocupaciones generalmente son de obreros, albañiles, comerciantes ambulantes, personas que no perciben un salario fijo, etc., de tal manera que todo ello trasciende en una inestabilidad emocional y física. (ver gráfica I y tabla I y II)

Dada la descripción antes mencionada, es lógico de pensar que los niños que asisten al Jardín poseen un marco referencial similar.

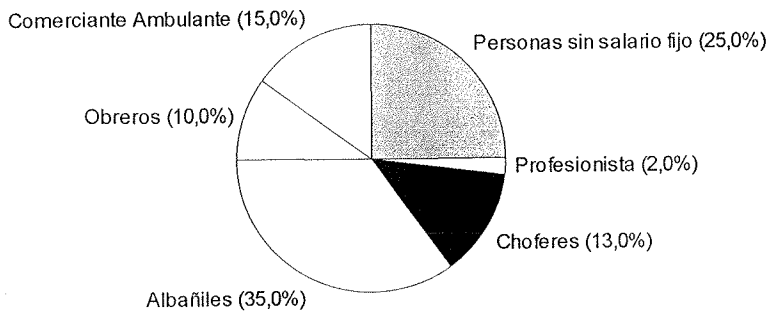
⁶ Datos obtenidos de ficha de identificación del preescolar y comparación de datos con estadísticas proporcionadas por el centro de salud.

Grado escolaridad Ocupación

= Realidad económica social

Salario N° de miembros

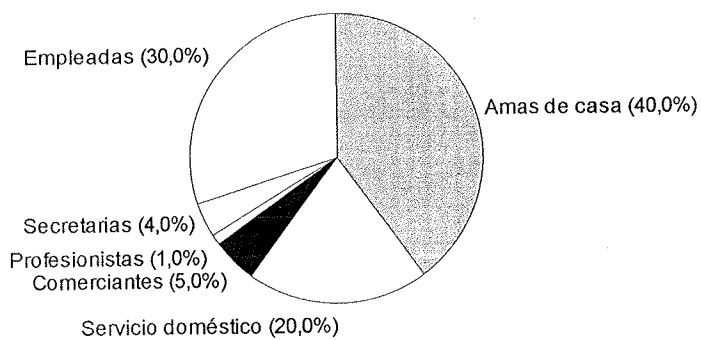
GRÁFICA I
Porcentajes De La Ocupación
Poblacional En Los Padres De Familia



Datos obtenidos del registro de inscripción por la educadora

GRÁFICA II

Gráfica de ocupación de Madres de Familia del Jardín de Niños



Fuente: Registro de inscripción del Jardín de Niños

TABLA I
NIVEL DE ESCOLARIDAD

NIVEL ESCOLAR	HABITANTES
Sin grado escolar (analfabetos)	85
Sin grado escolar, pero saben leer y escribir	46
PRIMARIA menos de 3 años cursados	95
PRIMARIA 3 a 5 años cursados	236
PRIMARIA terminada	320
Secundaria o equivalente	429
Preparatoria o equivalente	124
Normal	1
Técnica	72
Especial	6
Profesional	134
TOTAL	1557

Nº de escuelas primarias: 2

Nº de alumnos inscritos en escuelas primarias:	Mañana.-	726
	Tarde.-	500
	Total.-	1226

En esta tabla se puede apreciar el nivel cultural de la comunidad en donde se realizó este proyecto, tomando como muestra una población de 1557.

FUENTE: Expediente familiar del Centro de Salud

TABLA II
Nivel Socioeconómico

Diez principales ocupaciones de la población de 12 años y más según su condición en empleo

CONDICIÓN EN EL EMPLEO
EVENTUAL PERMANENTE SUMA

Núm.	OCUPACIÓN	Número	%	Número	%	Número	%
1	Secretaria	11	7.2	22	5	33	4.6
2	Mecánico	5	3.3	35	23.1	40	5.6
3	Comerciante	21	14	104	66	125	17.5
4	Ganadero	0	0	2	.45	2	.2
5	Obreros	36	24	79	52	113	16.1
6	Maestras	2	1.3	8	1.8	10	1.4
7	Empleados	21	14	94	21.2	115	16.1
8	Doctores	0	0	6	1.3	6	.8
9	Carpinteros	1	.66	7	1.5	8	1.12
10	Choferes	4	2.6	14	3.1	18	2.5
	Todas las demás	50	33.1	71	16	121	16
	Total	151	100	442	100	714	100

Esta tabla se incluye para comparar los datos obtenidos del Centro de Salud y los del registro de inscripción del Jardín de Niños.

FUENTE: Expediente familiar del Centro de Salud.

* La tabla II la proporciona el centro de salud donde se puede observar el nivel socioeconómico en que se encuentran los diferentes oficios con que cuenta la colonia de San Andrés y así podemos dar una idea más real sobre la ocupación y los ingresos que puede tener cada familia. Ya que hay familias que no tienen una profesión pero cuentan con un buen sueldo y otros con un trabajo eventual por lo que por falta de información no llevan una alimentación nutritiva y esto hace que la comunidad tenga una mayor incidencia de este problema de destrucción.

La Escuela

La escuela es una institución social, cuya finalidad es llevar a cabo la enseñanza de acuerdo a la realidad en que se desenvuelve el educando para el mejor desarrollo del mismo, logrando con ello individuos con autonomía y capaces para la vida misma.

El Jardín de Niños donde trabajamos se llama Gustavo Díaz Ordaz, perteneciente a la zona 003 del sistema federal; se encuentra en buenas condiciones materiales, pues aunque fue fundado hace 25 años, se han venido haciendo a través del tiempo, las modificaciones y reparaciones pertinentes para su mejor funcionamiento.

Cuenta con seis aulas incluyendo la de la cocina; baños separados para niños y niñas, dirección, una bodega, un salón de cantos y juegos, áreas verdes y patio de recreo. Tiene el mobiliario necesario y adecuado para los niños, un chapoteadero, 6 parcelas de 2 x 3 mts., y un arenero.

El Jardín de Niños es de organización completa; somos 6 educadoras, una directora, una maestra de educación musical, una maestra de educación física y dos intendentes.

Todo el personal docente del Jardín de Niños, incluyendo a la directora, estudiamos en la Universidad Pedagógica Nacional, la maestra de educación física tiene licenciatura en su área.

Por lo tanto, es una gran ventaja, pues hay una constante estimulación y apoyo hacia la superación personal y una buena comunicación que redundan en un mejor rendimiento en la labor educativa.

TABLA III

CARACTERÍSTICAS SOCIOECONÓMICAS

Percepción mensual promedio según grupos de ingreso de las familias de la comunidad escolar.

GRUPOS DE INGRESO	NÚMERO DE FAMILIAS
Perciben menos del salario mínimo regional	51
Perciben entre el salario mínimo y 2 veces el salario mínimo.	108
Perciben más de 3 veces el salario mínimo regional	26
TOTAL	185

Ingreso semanal promedio por familia . 260.00

* FUENTE: Fichas de identificación del preescolar.

El Grupo

El grupo es la base esencial de nuestra labor como educadoras, ya que está formado por los alumnos cuya finalidad es lograr su autonomía y una madurez integral.

El grupo en este caso lo forma toda la escuela, ya que la detección de la problemática fue en general. Son 4 terceros y 2 segundos; haciendo un total de 240 alumnos, cuya edad fluctúa entre 4 y 6 años. (ver tabla IV)

Requerimos de un estudio minucioso para llegar a conocer a cada uno y hacer una evaluación diagnóstica para que de ahí partiera nuestro trabajo, tomando como eje central el interés y la participación de los niños.

La mayoría de estos niños pertenecen al mismo nivel social, favoreciendo con ello las relaciones interpersonales, una de sus principales características en esta edad, es que son muy expresivos y juguetones, a no ser que estén enfermos.

Wallon nos dice al respecto: “Son alegres y manifiestan siempre un profundo interés y curiosidad por saber, conocer, indagar, explorar con el cuerpo y a través de la lengua que habla”.⁷

⁷ Universidad Pedagógica Nacional. Bases Psicológicas. México, 1985. p. 37.

TABLA IV

POBLACIÓN ESCOLAR

GRUPOS Y EDADES	MASCULINO	FEMENINO	TOTAL
2° A de 3.8 a 4.3	19	21	40
2° B de 4.4 a 4.9	17	23	40
3° A de 4.10 a 5.2	22	18	40
3° B de 5.3 a 5.5	25	15	40
3° C de 5.6 a 5.7	20	20	40
3° D de 5.8 a 5.11	17	23	40
TOTAL	120	120	240

Al observar esta tabla nos podemos dar cuenta que la formulación de los grupos se hizo atendiendo preferiblemente a la edad ya que hemos visto que de esta forma obtenemos grupos más homogéneos en cuanto a sus intereses y madurez integral, otra de sus características es que todos los grupos tienen 40 niños independientemente del sexo, como se puede ver en el segundo B y tercero D tienen más mujeres que niños y el 3° B tiene más hombres que mujeres, lo cual esto no significa ningún problema por las razones antes mencionadas.

3.2 CONCEPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA DOCENTE

Durante nuestra labor como educadoras siempre hemos detectado dentro de nuestro grupo algún problema que fuera factor de entorpecimiento para el desarrollo integral de nuestros alumnos.

Con nuestra formación magisterial aunada a la experiencia de los años, tratábamos de darle solución empleando la creatividad que nos da la misma, avocándonos exclusivamente a los más característicos como son los de conducta, lenguaje y coordinación motriz.

Al detectar los problemas que tuvieron cierto grado de profundidad, los canalizamos a otra institución, viendo desde luego las causas de donde provenían, tratando de darle nosotros mismos la orientación necesaria; pero jamás habíamos tenido la oportunidad de conocer y menos de realizar la investigación participativa.

En esta ocasión hemos visto que se asemeja mucho a la forma de trabajo con los niños, en donde nuestros proyectos surgen del interés de ellos mismos y se planean en forma participativa las actividades a realizar, siendo las educadoras una guía solamente, en los dos casos.

La directora nos propuso que aprovecháramos una junta general de padres de familia que se iba a realizar próximamente, a la que asistieron aproximadamente unas 100 personas a las cuales les transmitimos nuestra inquietud a grandes rasgos sobre lo que deseábamos saber.

Después de informarles lo que se pretendía les preguntamos si estaban de acuerdo en un momento dado, de participar más cercanamente en el proyecto de acuerdo a lo que fuera surgiendo.

Algunos nos dijeron que no tenían tiempo, y otros estuvieron de acuerdo. Posteriormente seleccionamos a 12 padres de familia, 2 de cada grupo, para conformar nuestro equipo de trabajo.

3.3 INVESTIGACIÓN DE CAMPO Y ANÁLISIS DE LA PROBLEMÁTICA

Para recabar la información utilizamos varias estrategias; la primera fue el planteamiento de la pregunta sobre algún problema que tuvieran sus hijos o ellos con respecto a las actividades que se llevan a cabo en el Jardín de Niños, y se les entregó una hoja de papel y lápiz para que ahí lo anotaran.

Ya con la información nos reunimos el equipo de trabajo y se hizo una revisión del mismo clasificando las respuestas dadas, que fueron en total 43, el resto de los padres de familia se abstuvieron y otros se retiraron. Entre las respuestas dadas surgieron las siguientes:

Algunas madres nos informaron el hecho de que sus niños no tomaban casi nada del refrigerio que les pedimos, por lo que ellas optaron por ponerle lo que el niño prefería.

Otros comentaron acerca de la conducta que observan en sus niños: inquietos o agresivos.

Otros querían saber la razón por la cual no se les dejaban planas de tarea para su casa.

Se trató también el problema del mobiliario que es insuficiente en cada aula de clases.

Otra manera de informarnos fue el intercambio verbal, en donde siempre nos comunicamos lo que deseábamos saber sobre la forma de actuar del niño, tanto en el hogar como en la escuela.

Posteriormente se hizo una reunión técnica donde les solicitamos a las compañeras que nos informaran sobre los problemas que ellas habían detectado y nos lo hicieran saber por escrito. Para esto les pedimos que contestaran un cuestionario.

Hicimos una reunión del equipo de trabajo con la información obtenida, clasificando nuevamente las respuestas para ver más o menos el tipo de problema que presentara mayor incidencia. (ver gráfica II)

3.4 JERARQUIZACIÓN DE PROBLEMAS

Las respuestas que dieron las compañeras fueron muy parecidas a las que dieron los padres, pues también comentaron el hecho de que las madres poco caso hacían de ponerles el refrigerio que se les solicitaba, pues en el se incluye: fruta, leche, carne, huevos, verduras, cereales y postres. También comentaron que era un problema el hecho de mandar a los niños sin desayunar, y esto no nos ayuda a formar los buenos hábitos que es uno de los objetivos que se pretenden en el Jardín.

La mayoría coincidió en que el problema es doble, pues les ponen frituras de la tienda y aguas embotelladas.

Por lo tanto nuestro proyecto a realizar tiene la finalidad de lograr una concientización sobre la importancia que tiene la nutrición en el ser humano.

También se han presentado casos en que el niño no tiene el vigor que se requiere para la realización de diversas actividades, presentando poco interés y agresión, o dolor de estómago que el mismo niño nos refiere durante clases.

Finalmente llegamos a la conclusión de que el problema más grave encontrado en la comunidad es la desnutrición en el ámbito familiar. (ver gráfica II)

CUESTIONARIO A LAS EDUCADORAS

¿Qué tipo de problema has detectado en tu grupo con mayor incidencia?

- A) Lecto - escritura B) Conducta C) Higiene
D) Desnutrición E) Lenguaje Otros. Especifica.

¿Cómo es tu relación con los padres de familia?

Hay mucha comunicación con los padres de familia ya que la mayoría se interesa en las actividades de sus hijos y los problemas que se detectan dentro del plantel.

¿Qué propones para la solución del problema que detectaste?

Buscar la manera de que se enteren los padres de familia y reunirlos y darles orientación sobre nutrición y elaborar platillos económicos y nutritivos para que los consuman los niños a la hora del refrigerio.

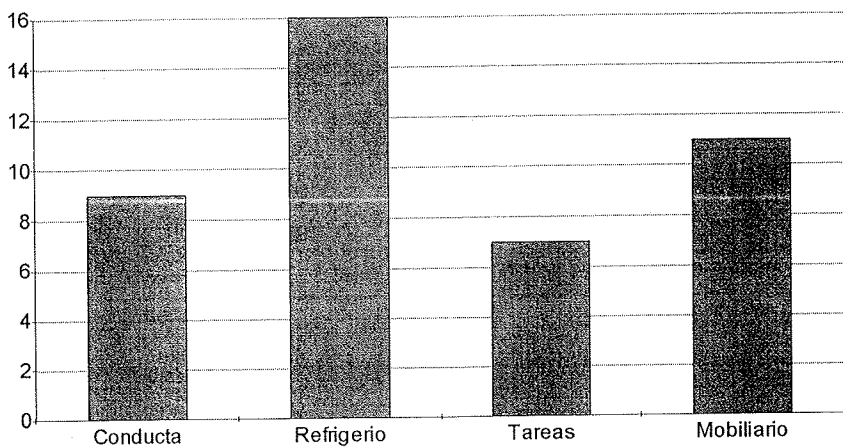
Respuesta de los padres de familia a la pregunta sobre algún problema que tuvieran en el Jardín de Niños:

“Mire maestra, el problema que yo he visto es que mi niño casi no le gusta lo que ustedes les ponen en el refrigerio, el casi siempre quiere lonche de birrote, le pongo lo que ustedes dicen pero diario lo encuentro en el molde y nomás se come el lonche”⁸

A continuación se presenta una gráfica donde se pueden observar los problemas que surgieron de los padres de familia al hacer la clasificación, vimos que el de los refrigerios era el que tenía mayor prioridad.

⁸ Opinión de padres de familia.

GRÁFICA III
Clasificación De Problemas
Resultado De Los Padres De Familia



3.5 AUTODIAGNÓSTICO DEL PROBLEMA

El problema de la desnutrición y sus consecuencias es el estrechamente relacionado con nuestra práctica docente, ya que nuestro trabajo no es nada más en lo que se refiere a las actividades que se realizan en el Jardín sino que nuestra labor se extiende a la comunidad expresado en un proyecto de trabajo que elaboramos las educadoras anualmente en donde se especifican los objetivos y actividades que favorezcan a la comunidad relacionados con temas de problemas que existen y afectan a la misma.

Para la realización de este proyecto anual se organizan las actividades de tal forma que en el transcurso del año se efectúen todas las programadas, tratando así de conscientizar a la comunidad; para lo cual solicitamos el apoyo de personas con preparación sobre el tema a tratar. Haciendo de esta forma que nuestro trabajo trascienda hacia la comunidad.

De esta manera nuestra práctica docente se traduce en práctica social ya que a través de ella afrontamos los problemas comunitarios y permanentemente de cambio y transformación.

El problema de la desnutrición y sus consecuencias están estrechamente relacionados alumno - alumno.

Al ver que los compañeros consumían los alimentos y estaban bien presentados los platillos ellos los empezaban a comer.

Nuevamente en reunión del equipo de trabajo juntamos la información obtenida, tanto de los padres de familia y la del personal docente, analizando las respuestas vimos que tenía mayor incidencia el problema de los refrigerios que conlleva a la desnutrición,

nos propuso la doctora del Centro de Salud, como integrante del equipo de trabajo y como madre de familia, que se revisaran las fichas y la estadística de la comunidad escolar sobre el grado de desnutrición que se había realizado en fecha reciente por la Trabajadora Social de este centro. (ver tabla V)

Esta revisión se hizo con el propósito de tener una panorámica más amplia de la desnutrición que presenta la población infantil de la comunidad. (ver tabla VI)

La medición fue realizada por la Trabajadora Social con la cintilla especial, colocándola en forma de pulsera en la parte superior del brazo y de esta manera se diagnosticó al grado de desnutrición. (ver anexo I)

Con esta información nos abocamos de lleno al tema de la desnutrición, y para tener una base sobre las causas que la origina, se realizó una entrevista a cada padre de familia incluyendo diversas preguntas sobre la economía familiar. (ver anexo II)

GRUPO DEL 2º B

Nº de Niños	2º B
40	40
Verde	11
Amarillo	17
Rojo	8
Total	38

En el grupo del segundo B de 40 niños se les tomó la medición a 38 quedando pendiente solo 2 por no asistir. La edad de este grupo es de 4.5 a 4.11

GRUPO DEL 3° A

Nº de Niños	3° A
40	40
Verde	13
Amarillo	22
Rojo	4
Total	37

El grupo del 3° A se les tomó la medición a los que asistieron que fueron 37 y sin tomársela a solo 3. La edad de este grupo es de 5.1 a 5.2

GRUPO DEL 3° B

N° de Niños	3° B
40	40
Verde	08
Amarillo	21
Rojo	7
Total	36

En este grupo de 40 niños solo faltaron 4 niños el día de la medición. La edad de los alumnos es de 5.3 y 5.4

GRUPO DEL 3° D

Nº de Niños	3° D
40	40
Verde	14
Amarillo	18
Rojo	5
Total	36

En este grupo se les tomó la medición a los 36 niños que asistieron de 40. La edad de este grupo es de 5.6 a 6.1

GRUPO DEL 3° C

N° de Niños	3° C
40	40
Verde	13
Amarillo	17
Rojo	4
Total	35

Cuando se tomo la medición en este grupo faltaron 5 alumnos por lo que solo se les hizo la medición a 35 de 40. La edad de estos niños es de 5.4 a 5.5

GRUPO DEL 2° A

N° de Niños	2° A	%
40	40	
Verde	13	1.3%
Amarillo	19	1.9%
Rojo	5	.5%
Total	37	37%

La toma de la medición del grupo del 2° A solo fue a 37 niños de 40 ya que faltaron solo 3 alumnos ese día. La edad de estos niños es de 3.1 a 4.4

TABLA VI

DETECCIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

DETECTADOS 6 GRUPOS CON TOTAL DE 223 ALUMNOS

ESTADO NUTRICIONAL	2° A	2° B	3° A	3° B	3° C	3° D	TOTAL	%
Verde	13	11	13	08	13	14	72	32.9
Amarillo	19	17	22	21	17	18	114	52.05
Rojo	5	8	4	7	4	5	33	15.06
Total	37	38	37	36	35	36	219	99.99

Resultado por grupo de la medición

El N° de niños por aula es de 40

La toma de medición N° de niños

37	2° A
38	2° B
37	3° A
36	3° B
35	3° C
36	3° D

Haciendo un total de 219 alumnos

El hecho de haber tomado este tema fue por el resultado del análisis que se hizo de la información que se obtuvo de las preguntas hechas a los padres de familia y las educadoras del Jardín, así como la entrevista (ver anexo II), con la cual pudimos darnos cuenta que las mamás pretendían darle otro enfoque, tomando la actividad del refrigerio como el placer de comer algo a media mañana, sin importar el valor nutritivo de los alimentos, mucho menos la trascendencia que con ello tendría en la actualidad y con mayor gravedad en un futuro próximo.

Esta repercusión afecta todos los aspectos del niño, emocional, intelectual, físico y mental, puesto que un niño mal nutrido va a presentar conductas diferentes al niño que está bien nutrido, por ejemplo, faltará con frecuencia debido a las enfermedades que presenta, y por su mismo estado no desarrollará las actividades lúdicas que son tan importantes en esta etapa, pues a través de ellas el niño llega al conocimiento.

Es importante que los padres se interesen por las actividades que realizan sus hijos en el Jardín, ya que la mayoría tiene la creencia de que el niño sólo va a jugar o lo toma como guardería mientras la mamá trabaja, por eso es menester que dichos padres tengan conocimiento del objetivo del Jardín y participen en las actividades en un día de trabajo, observando que “dichas actividades tienen un fin y están planeadas a través de nuestros proyectos, los cuales en su elaboración tienen un 90 por ciento de participación de los niños y que van encaminadas hacia el aprendizaje y la madurez de las distintas dimensiones del desarrollo del niño, que vienen siendo la afectiva, social, intelectual y física”.⁹

⁹ S.E.P. Dirección de Educación Preescolar. Bloques de Juegos y Actividades en el Desarrollo de los Proyectos en el Jardín de Niños. México 1993. p. 9.

También pueden participar en la formulación de proyectos y actividades a realizar y que es la etapa en la que vamos a formar buenos hábitos en nuestros niños y uno de los más importantes es el de la buena alimentación, para lo cual hay que enseñarle a nuestra familia que consuma una variedad de alimentos nutritivos; frutas, legumbres, verduras y derivados de algunos animales.

CAPÍTULO IV

FASE II

FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

4.1 MARCO DE REFERENCIA SOBRE LA PROBLEMÁTICA DOCENTE

La investigación nos permite tener vínculos con la realidad, además conocer a las personas en sus diferentes problemas para analizarlos y tratar de encontrar la solución más viable al medio social en el que se presentan.

Es imprescindible hacer la investigación participativa para lograr un porcentaje aceptable en la detección de los diversos problemas.

El problema de desnutrición en el niño no es el único indudablemente que se presenta, pero sí el que creemos que dentro de nuestra labor docente refleja la más alta incidencia.

Las actividades que se realizan en el Jardín tienden a favorecer el desarrollo integral del niño, orientándose hacia el bien común, para lo cual se contemplan programas dirigidos a elevar el nivel sociocultural; ya que nuestro trabajo docente lo realizamos por proyectos, los cuales surgen del interés de los niños; este proyecto tiene tres etapas. La primera etapa consta del surgimiento, elección y planeación general del proyecto.

En el surgimiento los niños expresan actividades relacionadas con su vida cotidiana y así van surgiendo propuestas para la elección del proyecto. En esta etapa el docente solamente cuestiona y guía el interés de los niños para definir el nombre que va a tener el proyecto. Una vez definido el tema se organizan o planean las actividades y juegos que lo van a integrar a partir de las respuestas a las siguientes preguntas: ¿qué debemos hacer para?, ¿cómo lo hacemos?, ¿dónde?, ¿quién lo hará?, ¿con quién?, ¿qué necesitamos?, etc. Al mismo tiempo los niños van registrando las actividades en el friso.¹⁰

¹⁰ S.E.P. Dirección de Educación Preescolar. Bloques de Juegos y Actividades en el Desarrollo de los Proyectos en el Jardín de Niños. México, 1993. p. 41 - 54.

La segunda etapa es la realización del proyecto. En este momento se pone en práctica lo planeado en donde los niños y el docente plasman sus ideas y creatividad con diferentes materiales y técnicas.

La 3ª etapa consiste en la evaluación grupal de los resultados obtenidos. Considerando la participación de alumnos, padres y docentes, los descubrimientos, las dificultades, las experiencias y las observaciones hechas por el docente durante la realización.

Dentro de la dinámica grupal los docentes tratan de abatir los efectos de la desnutrición en los alumnos, fomentando hábitos alimenticios, medida que es muy limitada, pues hay un rompimiento entre la práctica escolar y familiar, por lo que tratamos de fomentar las actividades antes mencionadas.

Su ubicación en las Ciencias Naturales.

La desnutrición en el niño de preescolar es un tema que pertenece a la rama de la salud física y mental, cuyas consecuencias son nefastas para la niñez en general.

4.2 MARCO TEÓRICO

Estamos conscientes de que una correcta alimentación contribuye a la buena nutrición y al mejor estado de salud y por el contrario una mala alimentación ya sea por deficiencia o por exceso, produce alteraciones orgánicas y predispone a múltiples enfermedades, por tal motivo es necesario fomentar y promover la buena nutrición en todos los medios y pugnar por corregir los malos hábitos alimenticios, particularmente a través de la educación nutricional, que como docentes y promotores de la comunidad debemos impartir.

Todo esto nos ubica en la problemática de que la desnutrición de los alumnos provoca deficiencias en el desarrollo y en el proceso de aprendizaje.

Por medio de la observación directa de los niños y las entrevistas a padres y maestros, nos pudimos dar cuenta de que los alumnos que presentan lenta evolución en su desarrollo coincidía con su status social de clase baja y una alimentación deficiente en nutrientes, por lo tanto muy desbalanceada.

Ante esta situación fue necesario corroborar si realmente la desnutrición era la causa directa del problema del desarrollo de los niños, si sus efectos se proyectaban de forma nefasta obstaculizando su evolución física, psíquica y social.

Fue necesario aclarar algunos conceptos en la interpretación teórica:

Alimentación: “Es el conjunto de acciones voluntarias por medio de las cuales el hombre ingiere diferentes sustancias comestibles que selecciona de acuerdo con diversas situaciones culturales, económicas y psicológicas”.¹¹

Nutrición: “Es el proceso orgánico por el cual se aprovechan los alimentos nutritivos para mantener la estructura y las funciones de las células y tejidos de nuestro cuerpo. No depende de la voluntad, pero sí de la calidad y cantidad de los alimentos ingeridos.”¹²

¹¹ Nestlé, Cía. El Bebé y su Mundo. Edit. Impresos y Revistas. México 1990. p. 9 - 20.

¹² Hernández Chávez Abel. Higiene y Previsión Social. 1985. Edit. U. de G. p. 83 - 130.

Desnutrición: “Se entiende que es una deficiencia biológica producida por la falta de nutrientes en calidad y cantidad congruentes con las necesidades de los individuos, según la edad, sexo y tipo de desgaste por el tipo de trabajo”.¹³

Consumismo: “La amplitud del comercio mundial y la sociedad de consumo de los países industrializados así como los medios masivos de comunicación infiltran una ideología que va creando sujetos consumistas. Consumo de bienes en cantidad superior a las necesidades”.¹⁴

Todos los medios de comunicación social se han empleado con fines comerciales y políticos para ofrecer productos o ideas. La capacidad del impacto directo y el efecto de la formación y la opinión de los medios de comunicación social es muy grande.

Aprendizaje: “Es el proceso por medio del cual una actividad comienza o sufre una transformación por el ejercicio. Como efecto es todo cambio de conducta resultante de una experiencia, gracias a la cual el sujeto afronta las situaciones posteriores de modo distinto a las anteriores”.¹⁵

En consecuencia, una buena nutrición es la que se obtiene al consumir una dieta balanceada que satisfaga las cantidades de nutrientes que cada individuo necesita para mantener el equilibrio de sus funciones y la estructura de sus órganos.

La buena nutrición dependerá también de la normalidad de otras funciones orgánicas, como la digestión, absorción, almacenamiento y excreción.¹⁶

¹³ Id.

¹⁴ García P. Ramón. Nuevo Diccionario Manual Ilustrado. Edit. Larousse. México, 1985. p. 200.

¹⁵ Hernández Chávez Abel. Higiene y Previsión Social. 1985. Edit. U. de G. p. 147.

¹⁶ Id.

Para poder valorar en un momento dado si en determinado tipo de dietas que tienen los alumnos es adecuada, se deben conocer los nutrientes que los alimentos contienen y que son considerados como idóneos para la nutrición.

Noción de Desarrollo: Es fundamental para la comprensión del hombre, como sujeto de la educación, el hombre es un ser con determinadas potencialidades que se convertirán en acto a través del proceso educativo.¹⁷

“Desarrollo significa aumento en el orden físico, intelectual y moral. El niño es una unidad biopsicosocial constituida por diferentes aspectos que presentan diferentes grados de desarrollo de acuerdo con sus características físicas, psicológicas e intelectuales, y de su interacción con el medio ambiente”.¹⁸

Abel Hernández Chávez nos ofrece una clasificación de los alimentos que permite hacer una selección adecuada en base a los nutrientes recomendados para una buena alimentación, agrupándolos en cuatro grupos básicos integrados por dos de origen animal y dos de origen vegetal.

“Los alimentos son productos que al ingerirse proporcionan al organismo sustancias necesarias para el buen funcionamiento del organismo y que reciben el nombre de nutrientes.

¹⁷ Piaget, Jean. Seis Estudios de Psicología. Edit. Ariel. México, 1990.

¹⁸ S.E.P. Dirección de Educación Preescolar. Bloques de Juegos y Actividades en el Desarrollo de los Proyectos en el Jardín de Niños. México 1993. p. 11.

Los nutrientes en nuestro organismo realizan una o más funciones, por lo que es importante vigilar el aporte de ciertos alimentos o elementos nutritivos tales como: proteínas, lípidos, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.

Las proteínas son compuestos químicos formados por aminoácidos y constituyen un elemento básico para la formación de todos los tejidos, contribuyen al óptimo crecimiento y desarrollo”¹⁹

Los alumnos por lo general no toman leche, consumen té o café por la falta de recursos económicos de sus padres, así como también consumen una o dos veces por semana carne, por lo que se deduce que esa carencia de proteínas repercute en su baja estatura.

La mayoría de los niños que se consideran desnutridos, según sus madres, no comen y en la elaboración de los alimentos utilizan grasa en exceso, por lo que deben tener energía para realizar actividades físicas, hecho que no sucede, pues generalmente se encuentran cansados, lo cual se explica que esto es causado por la cantidad mínima de alimentos nutritivos que consumen.

“Los hidratos de carbono son compuestos químicos, los cuales son la glucosa y la fructuosa, encontrándose en frutas y verduras, la galactosa se encuentra en la leche, el almidón se encuentra en los cereales y leguminosas. Su función es calorígena y contribuye al crecimiento y desarrollo normal”.²⁰

¹⁹ Hernández Chávez Abel. Higiene y Previsión Social. 1985. Edit. U. de G. p. 76 - 90.

²⁰ Hernández Chávez Abel. Higiene y Previsión Social. 1985. Edit. U. de G. p. 130 - 205.

Los alumnos consumen a la hora del refrigerio productos chatarra, papitas, jugos o aguas con edulcorantes, así como dulces en exceso, por lo que se deduce que tienen deficiencias en proteínas y vitaminas.

“El mayor impacto de la desnutrición durante los primeros años de vida, ocurre durante el crecimiento del sistema nervioso, la corteza y no desarrolla muchos tejidos de interconexión y no se vuelve pesada como ocurre con los niños bien nutridos.

Además el desarrollo de los musculo y huesos está igualmente afectado, lo cual repercute en el vigor de los niños, su estatura final y su capacidad de coordinar.

Los efectos de una temprana desnutrición son irreversibles, no se puede compensar la falta de peso del cerebro y la de los tejidos intercomunicadores faltantes. Sin embargo una mala nutrición cerca de los 2 o 4 años, el niño puede recuperar el peso perdido, los tejidos musculares después de un período de una buena alimentación”.²¹

Según Birch H.G. “la desnutrición en un niño mayor, es grave que puede conducir a la muerte o si no a la apatía o desinterés por el medio circundante, pero que sin embargo si mejora su alimentación posiblemente logre recuperarse. Hecho que comparado con la verdad resulta cierto al observar la falta de interés del preescolar con cierto grado de desnutrición, en relación con las situaciones de aprendizaje escolar”.²²

²¹ Helen Bec. El Desarrollo del Niño. Buenos Aires. 1987. Edit. Clasa. p. 63.

²² Birch H.G. La Desnutrición, el Aprendizaje y la Inteligencia. México 1977. Edit. Trillas. p. 117.

Con las evidencias teóricas ofrecidas por estos autores y su confrontación con la realidad, queda firmemente esclarecido que la desnutrición sí tiene efectos nefastos en el proceso del desarrollo del niño, obstaculizando y ocasionando la lenta evolución o limitándolo.

A los niños que presentan cierto grado de desnutrición según el diagnóstico dado por el personal del Centro de Salud se mandó llamar a sus mamás a una junta para informarles de la importancia que tiene la nutrición en la edad del preescolar, se les entregó un tarjetón para asistir a la consulta para su tratamiento posterior y se les proporcionó el folleto del anexo III, pretendiendo que les servirá tanto para conocer el valor nutritivo de algunos alimentos, como para auxiliarse en conocimientos sobre el desarrollo de los niños y para conocer también como prevenir algunas enfermedades.

4.3 CONFRONTACIÓN ENTRE TEORÍA E INVESTIGACIÓN DE CAMPO

Los niños en edad preescolar corresponden a una etapa donde el trabajo cotidiano va a ayudarle a construir su conocimiento, haciendo partícipes a la educadora, fomentando el espíritu crítico e investigativo.

Uno de los principales objetivos que se persiguen es ayudar a los niños a lograr un desarrollo integral e inclusive de manera principal la autonomía como objetivo de la educación.

Esto significa según Piaget:

“Ser capaz de pensar críticamente por sí mismos tomando en cuenta muchos puntos de vista tanto en el terreno moral como en el intelectual, y nuestra mayor preocupación debe ser que el niño sea capaz de tomar iniciativa, tener su propia opinión, debatir cuestiones y desarrollar la confianza en su propia capacidad de imaginar cosas”.²³

Por ser el motivo de interés de este estudio, los niños con deficiente alimentación, se presentan a continuación sus características personales:

La mayoría de los alumnos proviene de familias con escasos recursos económicos que limitan la posibilidad de una dieta balanceada, por lo que su alimentación no es nutritiva, reflejándose en su condición física.

Presentan un menor crecimiento en su estatura, su complexión es delgada, falta de musculo y manchas en la piel; comúnmente se muestran cansados, somnolientos, tienen poca agilidad en sus movimientos y poca resistencia ante el ejercicio corporal, del cual nos damos cuenta por la lentitud con que realizan la actividad manual que implica una coordinación motora fina y que en ocasiones dejan inconclusa, sus sensopercepciones son menos agudas debido al desinterés y apatía que les invade.

El medio familiar en que se desarrollan estos niños, en su mayoría no les presenta gran estimulación ni oportunidad de aprendizaje que coadyuve al desarrollo intelectual.

²³ S.E.P. Dirección de Educación Preescolar. Antología de Apoyo a la Práctica Docente. México, 1993. p. 79 - 95.

“La teoría del desarrollo ha topado con la dificultad de disociar los factores internos que corresponden a la madurez de los externos, los cuales son las acciones del medio social. Los tres factores clásicos del desarrollo son: la herencia, el medio físico y el medio social”.²⁴

Es fácil comprender la repercusión que esto tiene en su accionar dentro de la escuela, pues en situaciones de aprendizaje se les dificulta encontrar la causalidad de los fenómenos, por lo que la educadora tiene que proporcionar frecuente estimulación inducida a la lógica y a la reflexión.

Sólo a unos cuantos alumnos se les estimula en su hogar, la capacidad de raciocinio a través de actividades cotidianas.

“El ser humano desde que nace va evolucionando en todos sus aspectos como consecuencia de la integración que existe entre él y su ambiente físico, biológico, social y cultural del medio en que se desarrolla.

Al respecto Wallon afirma: El entorno más importante para la transformación de la personalidad no es el entorno físico sino el entorno social”.²⁵

En conclusión vemos que en la población infantil que atendemos en el Jardín se ve entorpecido el trabajo cotidiano y el normal desarrollo, percibiendo una marcada diferencia entre alumnos desnutridos y los que tienen un régimen alimenticio nutritivo.

²⁴ Jean Piaget. Seis Estudios de Psicología. México, 1990. Edit. Ariel. p. 147.

²⁵ Wallon H. Un Punto de Vista Dialéctico en el Desarrollo Infantil. Pedagogía: Bases Psicológicas. U.P.N. México. p. 37.

A nosotras como educadoras nos corresponde proporcionar al niño una estimulación cotidiana acerca de la importancia que tiene el consumir alimentos nutritivos a través de la actividad del refrigerio y lograr que prefieran alimentos naturales, y con los padres lograr una motivación para que les preparen alimentos con alto valor nutritivo, atractivos a la vista del niño e higiénicos.

CAPÍTULO V

FASE III

5.1 FORMULACIÓN DE OBJETIVOS

A través del estudio de nuestra investigación y debido a que es un problema grande que atañe a todos no nada más a la población del Jardín de Niños, sino que se da en cualquier lugar y posición social, haciendo una gran reflexión sobre ello formulamos los siguientes objetivos:

- Que el investigador se documente ampliamente y tenga consciencia de lo que significa la investigación participativa, y llegue a conocerla comunidad donde labora para poder establecer la comunicación necesaria para un trabajo en conjunto: escuela - comunidad.
- Crear un compromiso entre equipo responsable y equipo de trabajo para realizar las actividades que se propongan.
- Que el docente funja como agente de cambio a través de la investigación y solución de problemas.
- Concientizar a los niños sobre el fomento de consumir alimentos nutritivos. A través de actividades de cocina realizadas por ellos mismos.
- Que los padres de familia adquieran consciencia de la responsabilidad que tienen en darles una buena alimentación a sus hijos.
- Que este proyecto sirva de parámetro para futuras investigaciones.

5.2 PROPUESTA DE SOLUCIÓN

El Jardín de Niños es la base, es el primer escalón de nuestra cultura posterior, la estancia en el Jardín de Niños debe ser una prolongación del hogar en donde se proporcionará un ambiente muy parecido al familiar y actividades cotidianas que estimulen y creen en ellos actitudes que favorezcan la adaptación al nivel escolar posterior.

El presente proyecto pretende que los niños tengan un desarrollo normal, el cual se logrará satisfactoriamente cuando su cuerpo reciba los elementos nutritivos que su organismo requiere.

Además que se valore el sentido de cómo una alimentación esencial para el niño le da la oportunidad de recrearse, disfrutar y desarrollarse íntegramente.

Para lograr la conscientización del problema tanto en la comunidad como en el Jardín de Niños, recurrimos a un sinnúmero de actividades que nos pusimos a realizar.

ACTIVIDADES A REALIZAR POR LOS NIÑOS

- La siembra de hortalizas en la parcela escolar; desde la preparación de la tierra, la siembra, observación y cuidados que se requieren, la cosecha, la preparación de alimentos que las incluyan y el consumo de los mismos. Tratando de darles una presentación agradable a la vista para estimular su consumo.
- Se realizarán periódicos murales hechos por los niños. Fomentando actividades de convivió para que el niño participara en la preparación y consumo de alimentos nutritivos. Se harán campañas permanentes sobre el no consumo de alimento chatarra.

- Se realizarán prácticas de higiene de frutas y verduras que se ingieren crudas.

Fue importante que los padres de familia estuvieran inmiscuidos y participaran cercanamente en conjunto con nosotros, pues es a ellos a quienes directamente debe interesar el desarrollo de sus hijos y de esta manera se podrán subsanar los problemas que surgen día a día.

Vimos que los padres de familia respondieron favorablemente al proyecto y ellos mismos preguntaron que cuándo sería la próxima reunión, pues algunas madres nos sugirieron alternativas de solución y nos expresaron que querían comenzar la etapa de la realización de las actividades.

Aprovechamos este entusiasmo e hicimos otra reunión del equipo de trabajo, dimos libertad para que asistieran otras madres interesadas.

Formamos un diálogo, como un resumen de la problemática dada, viendo todo lo que habíamos realizado hasta aquí, les comunicamos que ahora venía una de las etapas más bonitas e importantes: buscamos las alternativas que propusieran las posibles soluciones del caso.

Inmediatamente surgieron como lluvia de ideas las proposiciones, las cuales fueron las siguientes:

- La participación de todos los integrantes de la familia en beneficio común al aceptar nuevos alimentos en su dieta.
- Solicitamos la ayuda del personal adecuado del Centro de Salud, para que dieran orientación y pláticas sobre el tema.

- Vimos la necesidad de la cooperación del resto de las educadoras para una comunicación más amplia con los padres de familia.
- También vimos como reforzamiento el incluir periódicos murales y campañas sobre formas de buena alimentación que no repercutieran en el gasto familiar.
- Se formaron equipos de trabajo con las madres de familia para la realización de las diferentes actividades.
- Se fomentó el cultivo de algunas legumbres en casa, como una forma de contribuir al gasto familiar.
- La Trabajadora Social y parte del personal docente participaron en la campaña sobre nutrición, y se realizó un desfile por las calles de la colonia, con los niños del Jardín.

Cuando realizamos el plan de trabajo de las actividades propuestas, las madres que conforman el equipo de trabajo dijeron que se le informara a toda la comunidad mediante una junta general, logrando una concientización primeramente de la labor tan importante que se había proyectado y se solicitó la cooperación en cuanto a formación de equipos y de apoyo de todos los demás.

Además, para la segunda propuesta se acordó formar una comisión que hizo la solicitud por escrito.

Los equipos que se formaron fueron 5, con 3 o 4 elementos, estos se organizaron de la siguiente manera:

Un equipo se preparó para dar pláticas, otro para ayudar en la realización de periódicos murales, pancartas y láminas. Otros buscaron las recetas o las solicitaron a las madres, que éstas fueran económicas y nutritivas, otros se organizaron para preparar los alimentos y otros participaron en escenificaciones.

5.3 CALENDARIZACIÓN DE ACTIVIDADES

El tiempo de realización de estas actividades durará el resto del ciclo escolar.

En este lapso pretendemos obtener los resultados positivos que presentaran los niños con cierto grado de desnutrición, además de lograr ver que los padres tomen consciencia de este problema que les afecta.

Nuestro trabajo lo iniciamos a mediados de Octubre de 1994. Para el diagnóstico nos llevó aproximadamente un mes; ya bien establecido nuestro tema comenzamos a seleccionar los objetivos que pretendíamos lograr. Se hizo un análisis de los mismos; comenzamos a planear las actividades que realizaron los niños. Iniciando con la siembra de hortalizas, el 15 de Noviembre y la cosecha que se efectuó el 13 de Diciembre, para posteriormente volver a repetir la siembra durante todo el año escolar.

La preparación de recetas económicas y nutritivas se llevó a cabo cada mes durante el resto del ciclo escolar.

La elaboración de periódicos murales fue uno por mes, y semanalmente, en la sección de refrigerios, se puso una nota sobre nutrición e higiene.

Los convivios se realizaron cada semana los viernes dentro de la hora social.

Las campañas sobre alimentos chatarra se llevaron a cabo una cada mes, con periódicos murales, con títeres, con escenificaciones, con láminas pegadas en el patio de recreo.

La práctica de higiene de verdura y frutas se realizó diariamente.

La preparación de alimentos fue una vez al mes por todo el año.

Las pláticas de orientación nutricional para la comunidad se llevaron a cabo cada tres meses, iniciando en Noviembre, Febrero y la última en Mayo.

5.4 AUTOEVALUACIÓN

1er momento de Autoevaluación

Fue para integrar el equipo docente que somos:

Martha Rameño Robledo

Lorena Olivares Gudiño

y María de los Ángeles Salazar V.

Primeramente nos hicimos la pregunta

¿Qué investigamos?

Investigamos la problemática que más afecta a la comunidad así como también las personas para formar el equipo de trabajo que nos apoyaron para buscar información amplia y veraz sobre el tema.

¿A quienes investigamos?

A los alumnos del Jardín y comunidad integrada por las familias de los alumnos.

¿Para qué?

Para encontrar la problemática que afecta a la comunidad y conformar un equipo de trabajo que nos apoyara para buscar información amplia y veraz sobre el problema.

2º momento de Autoevaluación

¿Qué investigamos?

La información teórica sobre el tema de desnutrición, los apoyos que necesitaríamos del Centro de Salud.

¿Para qué nos reunimos?

Para asignar las comisiones a cada uno de los participantes.

3er momento de Autoevaluación

¿Para qué nos reunimos?

Para analizar la información recabada de cada uno de los participantes, lo cual estimuló a los padres de familia para seguir adelante, no presentando hasta aquí ninguna dificultad. Y tomar las decisiones para planear la calendarización de las actividades que se realizarían para la solución del problema.

4º momento de Autoevaluación

En esta ocasión esta reunión se hizo con el objeto de evaluar las actividades que se han realizado y qué resultado habíamos obtenido de cada una de ellas.

Vimos que efectivamente todas se llevaron a cabo en el tiempo acordado obteniendo resultados favorables y que nunca decayó la cooperación y el entusiasmo de los padres, viendo con esto que realmente se concientizaron y de alguna forma tomen la iniciativa en la solución de problemas que les afectan.

* El priso es un registro de actividades planeadas elaborado por los niños de acuerdo a sus intereses, es donde plasman sus ideas a través de dibujos y gráficas con la finalidad de no olvidarlas.

CAPÍTULO VI

FASE IV

REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES

6.1 PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS A PADRES DE FAMILIA

A través de la motivación a los padres de familia, logramos que se involucraran primero en buscar la problemática, después a participar en la solución de la misma cooperando en siembras de huertos, el cuidado de los mismo y la cosecha, concientizamos a los padres del ahorro elaborando platillos nutritivos y llamativos dando a conocer los valores nutritivos de algunos alimentos y la importancia de consumirlos.

A los niños.

Siembra de parcela, preparación de platillos con alto nivel nutritivo. El hábito del aseo de las manos y la elaboración de platillos nutritivos y vistosos, el aseo a verduras y frutas que se ingieren crudas (prácticas de higiene), formar hábitos de aseo reforzando los conocimientos con títeres por parte de maestras.

Las actividades que se proponen y la propuesta de solución que se presenta son una propuesta innovadora porque el preparar alimentos ellos mismos que no incluyen en sus hábitos alimenticios, esto despierta el interés para el consumo de los mismos y de esta manera no solamente con verduras sino con cualquier otro alimento que ellos lo preparen de forma vistosa.

Esta misma técnica da también buenos resultados con los padres de familia ya que por falta de conocimientos o malos hábitos dicen no gustarles (porque nunca los han probado).

El proporcionar recetas con alimentos nutritivos y económicos y la preparación de algunas de estas, conjuntamente padres, niños y educadoras dentro del Jardín, hemos visto que se favorecen las relaciones interpersonales, así como lograr el cambio de los malos hábitos alimenticios.

Y de esta forma logramos mejor nuestros objetivos propuestos.

Al realizar todas las actividades hemos visto que se han fomentado más entre educadoras y padres lo cual da como resultado una mejor concientización de la comunidad para participar activamente en problemas de beneficio común.

6.2 REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES

Esta etapa fue muy bonita e importante, pues es aquí donde realizamos todo lo que se planeó durante el desarrollo de nuestro proyecto. Es aquí donde echamos mano de un sinnúmero de estrategias para lograr lo que se pretendía y vimos realmente el apoyo de los equipos de trabajo.

Las actividades que realizaron los niños se planearon con la participación de ellos mismos y las educadoras responsables del proyecto. También nos apoyó el resto del personal docente.

Iniciamos con la preparación de la tierra y siembra de algunas hortalizas, cada grupo cuenta con una parcela de aproximadamente 10 mts², se sembró cilantro, rabanillos, cebollas, zanahorias, jitomates, calabazas, frijol, maíz y betabel.

A las parcelas les hizo falta abono y no se logró buena cosecha, posteriormente se preparó mejor la tierra y se efectuaron otras dos siembras con su cosecha respectiva, una a finales de enero y otra a principios de mayo, obteniendo una mejor cosecha, dicha cosecha se aprovechó para la preparación de un rico cebiche, cosa que realizaron los mismos niños, esta actividad les produjo un gran interés y satisfacción, pues observamos que muchos jamás habían participado en una actividad como esta; comenzamos desde la

planeación de lo que se cocinaría, luego seleccionaron la receta, hicieron una lista de los ingredientes y utensilios que se necesitarían para su preparación, así como observar la higiene que requieren los alimentos para la conservación de la salud. Posteriormente se consumió observando a algunos niños que dijeron que no les gustaba el pescado lo comieron con agrado porque ellos mismos lo habían preparado, observando que esta es una medida muy eficaz al ver que todos comen, también el que no quería comienza a probar.

Actividad	Motivación	Actividades	Propósitos	Estrategias	Participantes	Evaluación	Observaciones
Siembra de la parcela escolar	Por medio de pláticas sobre el huerto escolar	Aflojar la tierra, limpiarla, abonarla, runir la semilla, hacer los surcos, sembrar, la parcela, mantener el cuidado de la misma, así como el riego cosecha preparar alimentos	Fomentar el cultivo familiar. Incluir en su dieta alimentos naturales. Ver la economía al cultivar parte de sus alimentos. Enseñar a los niños a preparar la tierra y fomentar en ellos el cultivo.		Alumnos, intendentes y equipo de trabajo	Todo el equipo de trabajo y los niños nos entusiasmos para realizar la siembra en la cual participamos todos, siendo el riego de la misma una actividad cotidiana en el trabajo escolar.	Esta actividad se realizó durante tres periodos consecutivos con la misma participación obteniendo en la primera siembra fueron pobres los resultados por falta de abono.
Preparación de alimentos	Después de la cosecha del jitomate y zanahoria, para motivarlos utilizamos dramatización y cuentos.	Reunir recetas. Reunir el complemento para la preparación de la receta.	Enseñar a los niños la higiene de frutas y verduras conoce nuevas formas para consumir alimentos naturales y nutritivos. Fomentar las relaciones interpersonales.		Alumnos, padres de familia y educadoras.	Al preparar los primeros platillos, dió un poco de trabajo el consumo de estos por los niños debido a que no estaban acostumbrados a esto pero poco a poco y mediante la insistencia de los padres lo fueron aceptando.	Observamos que muchos padres no tienen el hábito de aseo correcto de las verduras y frutas (lo realizan únicamente con agua sin jabón o sin desinfectar).

Conforme se iba llevando a cabo el proyecto nos pusimos de acuerdo todo el equipo de trabajo para organizar las reuniones posteriores, para lo cual se pidió la opinión de todos los participantes, acordando que las reuniones serían cada fin de semana a la hora de la salida de clases (12:00 p.m.), y si ocurría algo extraordinario la reunión sería el día necesario a la hora del recreo.

Se tomó en cuenta a todo el equipo de trabajo para decidir cada una de las actividades que se realizarían organizándolas por comisiones: Tres de las mamás decidieron solicitar el apoyo del Centro de Salud, cada que fuera necesario. Otras tres tomaron la comisión de juntar abono para las parcelas y preparación de las mismas. Otras dos se encargaron de juntar la semilla necesaria. Otras dos mamás apoyaron al equipo docente para la realización de campañas y periódicos murales. Para elaborar el refrigerio semanal fue rotatorio ya que esto se llevó a cabo durante todo el año, tocándole una o dos veces a la mamá de cada niño. Para la elaboración de alimentos a la comunidad participamos todo el equipo de trabajo, el cual se hizo cada mes.

La información obtenida la recabamos el equipo docente para posteriormente reunirnos en equipo de trabajo para analizarla.

En otra ocasión se preparó atún con coliflor, sucediendo lo mismo porque no les gustaba. También se preparó ensalada de verduras y cebiche de soya, también se preparó yoghurt casero con diferentes frutas.

Esa técnica dio buen resultado para lograr que los niños consuman alimentos que no saben comer o que dicen no gustarles porque jamás se los han dado en casa. Cada niño le llevó la prueba a su mamá y le platicó como lo hicieron para que su mamá lo incluya en su dieta diaria, además la receta se publicó en el periódico mural.

Los periódicos murales se realizaron uno por mes, participando en su elaboración los padres de familia y los niños, bajo la coordinación del equipo docente, fueron 6 y se expusieron durante una semana, comenzando en la primer semana de enero y se iba enriqueciendo día a día.

La práctica de higiene de frutas y verduras se realizó dos veces por semana, en los lavaderos del Jardín de Niños, dirigido por las educadoras ya que estos dos días se les pidió en el refrigerio alguna fruta o verdura que se comiera cruda. Con esto se logró que los niños realizaran esta actividad al recordar por ellos mismos que debían lavar su fruta muy bien antes de comérsela, formándose un hábito.

Los convivios se hicieron cada semana los viernes, aprovechando la actividad de la hora social, en la cual se realizan actividades con títeres, dramatizaciones, narración de cuentos, y juegos tradicionales alusivos al tema de la alimentación y comiendo un pequeño refrigerio preparado por alguna mamá de cada salón, desde luego dicho refrigerio se planeó observando que fuera nutritivo, que incluya la verdura que casi no les gusta a los niños, por ejemplo el betabel, la calabacita, el brócoli, el jitomate rebanado, la zanahoria rayada, etc.

Al principio dio un poco de trabajo, pues los niños rechazaban el refrigerio, pero se les dio una motivación de refuerzo y poco a poco comenzamos a obtener mejores resultados.

Las campañas se hicieron en febrero mayo durante la semana que duraba expuesto el periódico mural sobre la alimentación y en coordinación con los padres de familia y niños. Reforzando con alguna escenificación o función de títeres.

Estas campañas dieron resultado y casi al final se observaron mejores logros porque es muy difícil competir con la publicidad de la televisión y los hábitos de consumir las golosinas, aunque los papás se las seguían poniendo, pero se logró que también incluyeran en su refrigerio alguna fruta o verdura, la cual a la hora del refrigerio, las educadoras pedíamos al niño que se la comiera primero.

Para esta campaña se hicieron láminas por los niños y se les solicitó a los papás que se las pegaran en algún lugar de la calle.

La preparación que hicieron las madres fue cada viernes para que la consumieran los niños, y para dárselas a la comunidad en general fue una vez por mes como complemento de la semana del periódico mural.

Las recetas que se prepararon fueron aportadas y seleccionadas por el equipo de trabajo, tomando en cuenta su valor nutritivo y su bajo costo.

Su preparación se hizo en el mismo Jardín, solicitándoles una pequeña cuota a los niños, un peso cada vez que se cocinarían los alimentos para las mamás, el cual se repartiría a la hora de la salida presentándoles la receta y la manera de hacerse.

Las recetas que se consiguieron fueron a base de soya, pues éste es una gran suplemento de la carne y muy económico.

Se logró gran aceptación por parte de las madres y se les solicitaron sugerencias y tips para incluirlos en el periódico mural.

Las pláticas de orientación nutricional para los padres de familia fueron 3, la primera fue en la última semana de enero impartida por el equipo docente, la segunda por el equipo de trabajo, y la tercera por el personal del Centro de Salud y se hizo a mediados de junio.

Parece que se logró la concientización de los padres pues se tuvo buena asistencia a dichas orientaciones y al finalizar también se repartió prueba de alimentos, como cebiche de soya y agua fresca de avena.

6.3 DIFICULTADES

Creemos que a través de este trabajo lograremos un cambio positivo en la mayoría de las familias comprendidas en el núcleo escolar, considerando que al principio tuvimos dificultades en la realización de las actividades, pero precisamente es ahí donde nuestra labor como agentes de cambio se vio a prueba para lograr su cometido.

- 1) Una de las dificultades que fue dura de pasar es el bombardeo sobre alimentos nocivos para la salud, que los medios de comunicación presentan en forma enajenante.
- 2) Otra de las limitaciones fue el hecho de que las madres que trabajan no tienen tiempo de prepararles el refrigerio que se les solicita.
- 3) En alguna de las reuniones hubo poca asistencia demostrando desinterés.
- 4) La no aceptación del consumo de alimentos nutritivos porque no les gustó.

6.4 EVALUACIÓN

A través de las observaciones registradas realizamos una evaluación de los logros obtenidos, pudimos darnos cuenta con gran satisfacción, que todas las actividades planeadas se llevaron a cabo con interés y entusiasmo por parte de las personas que se pretendía.

Hicimos una revisión de los tarjetones de los niños que presentaron el problema de desnutrición y solamente tres demostraron poco interés, al perder su cita con el médico.

También pudimos darnos cuenta que los padres cambiaron sus hábitos alimenticios al observar dentro del Jardín la disminución en el consumo de alimentos chatarra en los refrigerios combinados por alimentos naturales.

Además los padres de familia nos hicieron comentarios de que al cambiar su dieta el gasto familiar fue más rendidor.

Pudimos observar que los niños al realizar las actividades escolares presentaban una mejor disposición así como un mayor rendimiento, también observamos que los niños que generalmente necesitaban comer el refrigerio antes de la hora establecida pudieron aguantarse hasta la hora del refrigerio porque ya habían tomado su desayuno. Viendo con esto la transformación de los padres que mandaban a sus niños sin desayunar.

6.5 SUGERENCIAS

- 1.- Que los padres estén conscientes de lo que es un alimento nutritivo y un alimento nocivo.
- 2.- La lista del refrigerio se pone por semana y por lo tanto se sugirió la elaboración de éstos por anticipación.
- 3 y 4.- Se sugirió la colaboración de padres para intercambio de recetas y preparación de platillos.
- 5.- Se sugirió hacer junta de padres de familia para informarles de lo que es el trabajo en preescolar, invitándolos a participar en una mañana de trabajo.

6.6 CONCLUSIONES

Habiendo hecho el análisis de las entrevistas y cuestionamientos escritos y verbales, se llegó a las siguientes conclusiones:

- Los padres hacen poco caso o no toman con la debida importancia la educación preescolar en sus diferentes facetas integrales de formación de conocimientos relacionados con la adquisición de buenos hábitos.
- El poco interés de las educadoras en concientizar a los padres de familia sobre la importancia de los refrigerios.
- La falta de orientación y conocimiento de los padres sobre el valor nutritivo de los alimentos.
- La no participación de los padres en actividades escolares.
- La investigación participativa es una alternativa de la cual debe valerse el maestro, para la resolución de problemas que se dan en la comunidad.
- Es importante que exista una mayor comunicación entre padres de familia y educadora para tener un mejor conocimiento de los problemas existentes haciendo con esto más viable la participación de los padres en un momento dado.
- El trabajo en equipo sobre la investigación participativa crea un compromiso entre participantes, obteniendo un máximo rendimiento y una gama más amplia de ideas.

- Cada maestro es factor de cambio y como tal debe actuar, accionando sobre su material de trabajo que vienen siendo los niños, logrando una transformación real sobre la problemática detectada.
- La desnutrición del niño tiene sus orígenes en factores socioeconómicos y culturales de la familia, y los adultos debemos reflexionar sobre la orientación y aceptarla cuando se nos brinde.

GLOSARIO

- Autonomía: Tener libertad para ser capaz de tomar decisiones y exponer sus puntos de vista.
- Concientización: Reflexionar e interiorizar una situación determinada para actuar responsablemente.
- Creatividad: Desarrollo del cúmulo interno con respecto al aprovechamiento del medio externo.
- Desnutrición: Enfermedad física por falta de ingestión o asimilación de elementos indispensables para el buen funcionamiento del organismo.
- Dimensiones del preescolar: Afectiva, cognoscitiva, física y social.
- Formación Magisterial: Conjunto de conocimientos adquiridos durante la carrera y el ejercicio docente.
- Madurez Integral: Desarrollo de las capacidades físicas y mentales como un todo.
- Proyectos: Planeación en conjunto de actividades a desarrollar en cierto tiempo.

BIBLIOGRAFÍA

- Abel Hernández Chávez. Higiene y Previsión Social. México 1985. Editorial U. de G.
- Antología de Seminario. Universidad Pedagógica Nacional. México 1986.
- Bases Psicológicas Pedagogía. Universidad Pedagógica Nacional. México 1985.
- Birch, H.G. La Desnutrición, El Aprendizaje y La Inteligencia. Editorial Trillas. México 1977.
- Cía. Nestlé. El Bebé y su Mundo. Editorial Impresos y Revistas. México 1990.
- Helen Bec. El Desarrollo del Niño. Editorial Clasa. Buenos Aires 1987.
- Jean Piaget. Seis Estudios de Psicología. Editorial Ariel. México 1990.
- Ramón García P. Nuevo Diccionario Manual Ilustrado. Editorial Larousse. México 1985.
- Seminario. Universidad Pedagógica Nacional. México 1986.
- Bloques de Juegos y Actividades en el Desarrollo de los Proyectos en el Jardín de Niños. México 1993.
- Dirección de Educación Preescolar. Antología de Apoyo a la Práctica Docente. México 1993.
- Dirección de Educación Preescolar. El Jardín de Niños y el Desarrollo de la Comunidad.

FOTO 1
ORIENTACIÓN A LOS PADRES DE FAMILIA SOBRE NUTRICIÓN



FOTO 2
PERSONAL DE APOYO DEL CENTRO DE SALUD

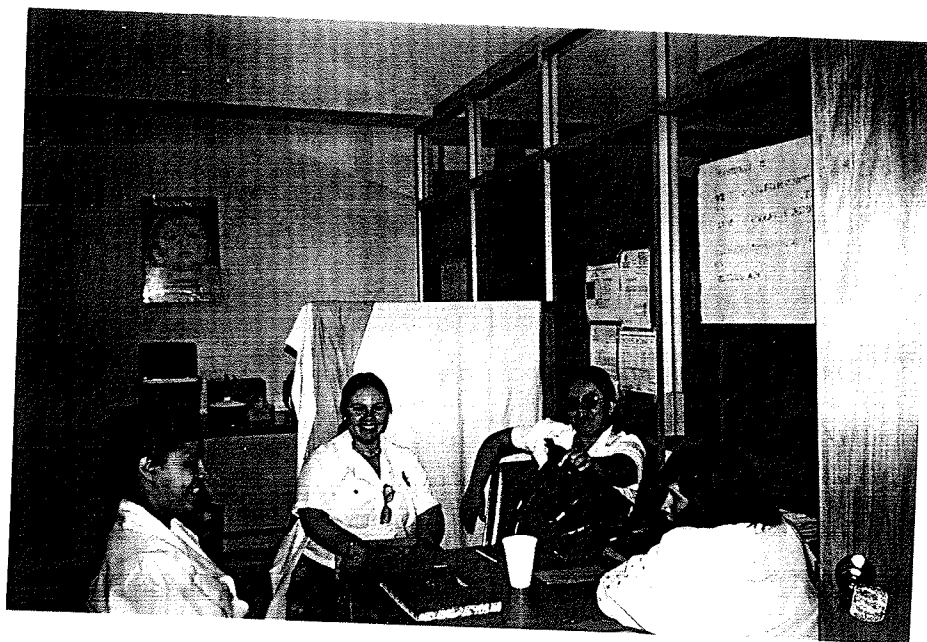


FOTO 3
NIÑOS CONSUMIENDO ALIMENTO CHATARRA
A LA HORA DEL REFRIGERIO



FOTO 4

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS POR LOS PADRES DE FAMILIA



FOTO 5
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS POR LOS NIÑOS

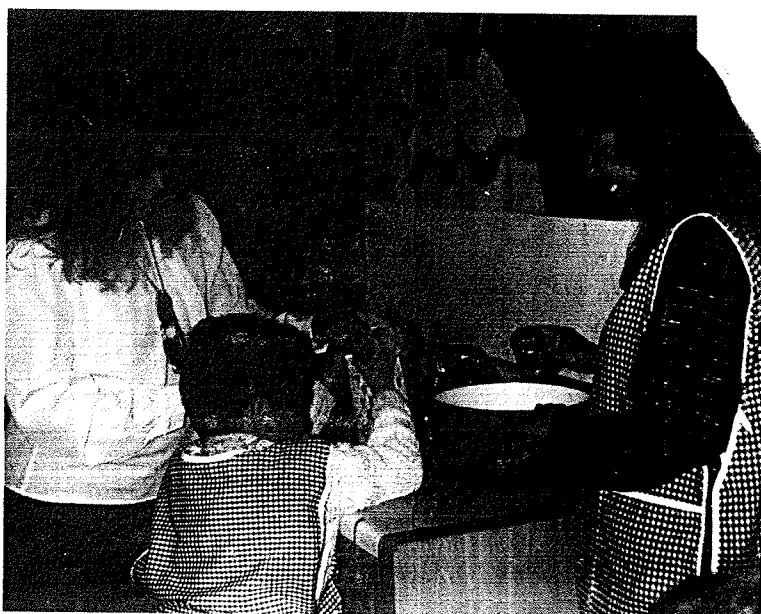


FOTO 6
PREPARACIÓN DE LA TIERRA PARA LA SIEMBRA
POR LOS PADRES DE FAMILIA Y MAESTROS



FOTO 7
REUNIÓN DEL EQUIPO DE TRABAJO



FOTO 8
NIÑOS SEMBRANDO LAS PARCELAS ESCOLARES

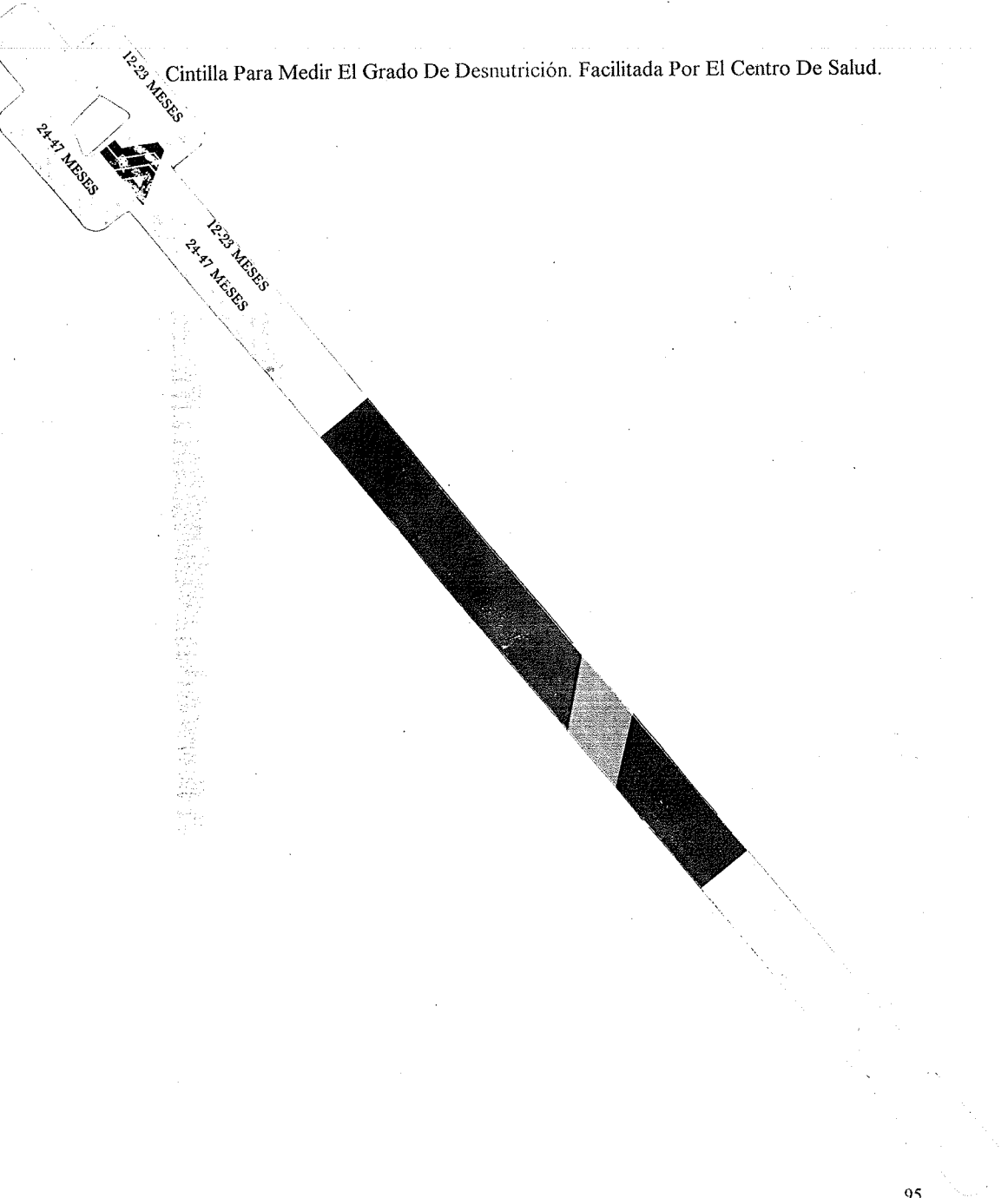


FOTO 9
COSECHA DE HORTALIZAS



ANEXO I

Cintilla Para Medir El Grado De Desnutrición. Facilitada Por El Centro De Salud.



ANEXO II

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DEL NIÑO PREESCOLAR

ENTREVISTA A LOS PADRES DE FAMILIA

DATOS GENERALES:

NOMBRE DEL NIÑO: RIZO CHAVEZ HUGO
 Apellido Paterno Materno Nombre

EDAD 5 años FECHA DE NACIMIENTO: 89 08 13
 Año Mes Día

DOMICILIO: CASADO CARLIN 380 INSURGENTE:
 Calle N° Col.

DATOS FAMILIARES

	NOMBRE	EDAD	ESCOLARIDAD	OCUPACIÓN
PADRE	<u>ABRAHAM RIZO</u>	<u>35</u>	<u>SECUNDARIA</u>	<u>EMPLEADO</u>
MADRE	<u>PATRICIA CHAVEZ</u>	<u>30</u>	<u>PRIMARIA</u>	<u>HOJAR</u>

PERSONAS CON LAS QUE VIVE EL NIÑO (Anotar el número)

Padre (X) Madre (X) Hermanos (Y) Abuelos () Tíos () Primos () Otros ()
 Total 5 Lugar que ocupa entre los hermanos 2

INGRESO ECONÓMICO FAMILIAR: 300 SCHONAKES

CARACTERÍSTICAS DE LA VIVIENDA Y LA COMUNIDAD: (Marque con una X)

Casa sola (X) Departamento () Cuarto () Propio () Rentado () Otro ()

N° de cuartos 2 Tipo de Construcción _____

SERVICIO DE LA COMUNIDAD:

ALUMBRADO (X) CALLES PAVIMENTADAS (X) ALCANTARILLADO (X) TELÉFONO (X)

TRANSPORTE (X)

OBSERVACIONES: No hay PAVIMENTACION DE CALLES

QUE TIPO DE ALIMENTO CONSUME EL NIÑO

DESAYUNO: Leche y Pan

COMIDA: FRIOLES, SOPA, CALDO

CENA: Leche y Pan

OBSERVACIONES: NO LE GUSTAN LAS VERDURAS NI LA CARNE.

ANEXO III

LA SALUD EMPIEZA EN CASA PROCURADORAS DE SALUD

A SALUD EMPIEZA EN CASA

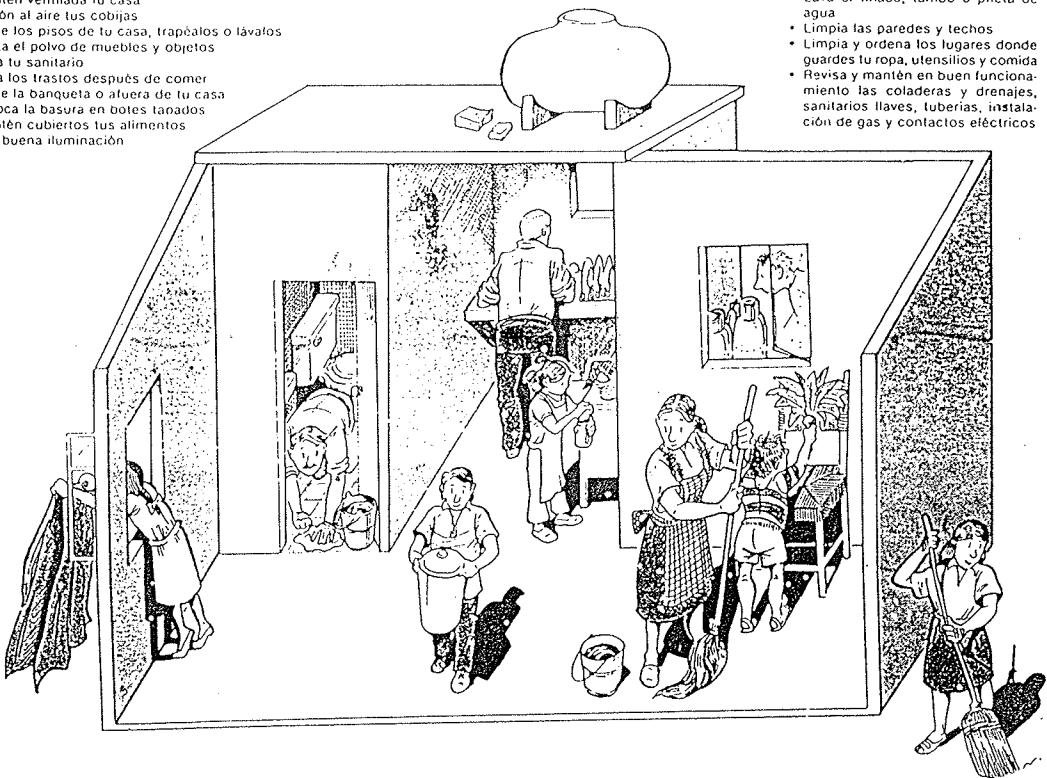
HIGIENE

limpia el hogar todos los días

Mantén ventilada tu casa
 Abre las ventanas y déjalas
 al aire tus cobijas
 Limpia los pisos de tu casa, trapéalos o lávalos
 Recoge el polvo de muebles y objetos
 Usa el agua de tu sanitario
 Recoge los trastos después de comer
 Limpia la banqueta o afuera de tu casa
 Recoge la basura en botes tapados
 Mantén cubiertos tus alimentos
 Mantén buena iluminación

CADA TRES MESES

- Lava el tinaco, tinaco o pileta de agua
- Limpia las paredes y techos
- Limpia y ordena los lugares donde guardas tu ropa, utensilios y comida
- Revisa y mantén en buen funcionamiento las coladeras y drenajes, sanitarios llaves, tuberías, instalación de gas y contactos eléctricos



HIGIENE PERSONAL

Procura levantarte temprano
 y hacer ejercicio



Báñate con jabón lo más frecuente
 posible



Lávate las manos, los dientes y las
 orejas



Cambia la ropa y lávala

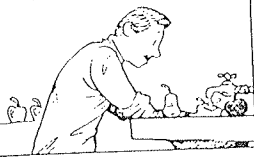


HIGIENE EN LA ALIMENTACION

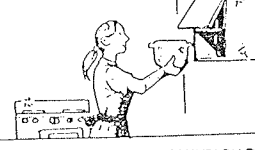
Hierva el agua para beber y preparar
 alimentos



Lava con el chorro del agua las fru-
 tas y verduras



Lava las ollas donde preparas la comi-
 da, manten limpia y ordenada la
 cocina



Procura tener una dieta completa,
 no comas chatarra



Higiene

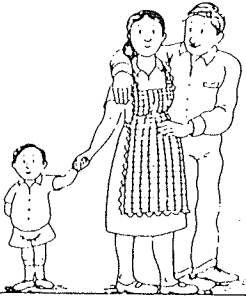
- Lava con frecuencia el cuarto de baño y mantén limpio el sanitario.
- Barre afuera de tu casa todos los días.
- Mantén cubiertos los alimentos mientras limpias tu casa.
- Coloca la basura en botes tapados.
- Lava el tinaco, tambo o pileta de agua por lo menos cada seis meses.
- Mantén en buen funcionamiento coladeras, drenaje, sanitarios, llaves, tuberías, instalación de gas y contactos eléctricos.
- Baña con frecuencia a tus animales domésticos.
- Evita charcos y aguas estancadas.
- Revisa periódicamente tu pelo y el de tu familia para evitar piojos.
- Evita compartir el cepillo de dientes, peine y pañuelo.
- Mantén limpias y cortas tus uñas y las de tus hijos.
- Visita al dentista por lo menos 2 veces al año.
- Recuerda que deben lavarse las manos después de ir al baño y antes de cada comida.
- Ten cuidado de no comer carne de algún animal que haya estado enfermo.
- Hierve la leche y el agua que beben.
- Guarda los insecticidas o sustancias tóxicas lejos de los alimentos.
- Almacena los alimentos en lugares frescos o en refrigeración y protegidos de las moscas e insectos.
- No coman alimentos en puestos de la calle.
- Evita defecar al aire libre.

*UN HOGAR LIMPIO ES UN HOGAR
LLENO DE SALUD*

LA SALUD EMPIEZA EN CASA

PRENATAL

Si deseamos otro hijo,
esperamos cuando menos
dos años



Cuido mi alimentación,
procurando que sea variada



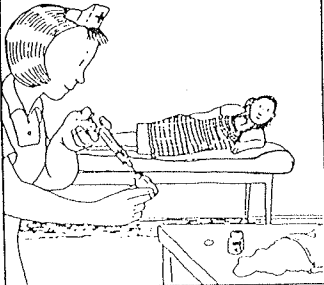
Evito las bebidas
alcohólicas y el tabaco



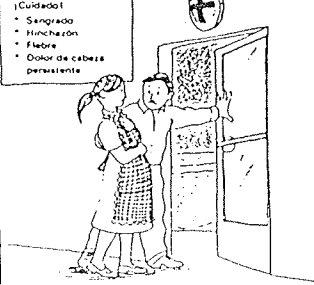
Estamos atentos a mi salud y a la del bebé por nacer



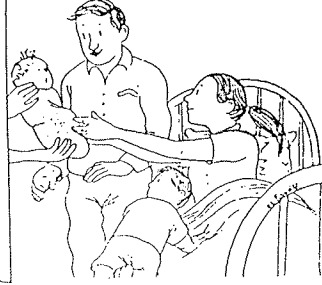
Solicito que me vacunen
contra el tétanos



Acudo al servicio de salud en
caso de que haya señales de
riesgo



¡Tenemos un nuevo miembro
en la familia!



Embarazo, parto y puerperio

¿Qué hacer si estoy embarazada?

- Acude a las Unidades de Salud más cercanas.
- Pide que te vacunen durante el 4º y 5º mes contra el tétanos.
- Acude al médico si pierdes el conocimiento, tienes ataques, si a partir del 6º mes no sientes los movimientos de tu bebé o si se te rompe la fuente (después de los siete meses te sale agua que no es orina).
- Prepárate para amamantar a tu hijo, dale masajes a tus pezones con aceite o grasa vegetal, *tu leche será el mejor alimento para tu bebé.*

¿Cómo sé cuándo llega el momento del parto?

- Sientes dolor en tu espalda, cintura o cadera.
- Tienes cólicos o dolores fuertes.
- Se te pone duro el vientre cada cinco minutos.
- Tienes mayor deseo de orinar y de obrar.
- Te sale moco con sangre, con o sin orina.

¿Qué debo hacer?

- Tranquila, respira lenta y profundamente.
- Toma sólo alimentos líquidos.
- Báñate.
- Prepara tu ropa y la de tu bebé que está por nacer.
- Asiste a la Unidad de Salud más cercana o llama a tu partera. ¡Ellos te ayudarán!

¿Y después del parto?

- Amamanta a tu niño a partir de las primeras horas de su nacimiento.
- A los 7 días, acude a la Unidad de Salud para tu revisión.
- Si tienes hemorragias o calentura acude de inmediato al médico.
- Cambia tu ropa diariamente.
- Toma muchos líquidos.
- Come bien.
- No permanezcas acostada más de 8 horas.
- Báñate diario o lo más frecuente posible.
- Evita relaciones sexuales 40 días.

A SALUD EMPIEZA EN CASA

LACTANCIA MATERNA Y NUTRICION

Manteniendo a tu bebé
de las varias ventajas:

La leche materna
es pura y segura

Es la única
que contiene amor!



Estableces con
tu hijo
una relación
de amor



Tu leche es higiénica



y siempre está
a la temperatura
adecuada

No necesitas hervir agua,
ni esterilizar utensilios.



Tu leche protege a tu hijo
contra enfermedades



Ahorras mucho,
ya que tu leche
no cuesta nada



Se debe iniciar la lactancia inmediatamente después del nacimiento, sólo así tu hijo podrá recibir el CALOSTRO, sustancia amarillenta que segrega los pechos después del parto y no perderá peso el bebé.

El calostro es un alimento de alto valor nutritivo que contiene además anticuerpos que protegen a tu hijo contra las infecciones durante el período que lo amamantas.

Durante la lactancia es necesario establecer buenos hábitos alimenticios



Las frutas y
verduras de la
temporada son
las más baratas

Come frutas
y verduras



Incluye en tu alimento diario frijoles,
habas, garbanzos, etc
y cereales como
el maíz.



Y alimentos que contengan azúcares
que proporcionan
energías

Procura consumir leche con más
frecuencia, además come
huevo, quesos,
mantequilla, etc.



Lactancia y nutrición

- Cuando estás dando el pecho a tu hijo vigila tu alimentación, aumenta los líquidos y un poco más de lo que acostumbras comer.
- Cuando amamantas a tu hijo asíate las manos y los senos.
- Antes de dar el pecho a tu hijo revisa que esté limpio y seco.
- La lactancia materna debe darse como mínimo hasta los 4 meses y podrá continuarse hasta que la madre lo determine.
- Ofrécele a tu hijo alimentos de sabor y consistencia diferentes.
- Procura no agregar azúcar y sal en exceso a los alimentos del niño.
- Lava muy bien las verduras y frutas que le vas a dar al niño.
- Una alimentación variada es más atractiva para el niño y su nutrición se enriquecerá también.
- Cuando el niño coma por sí solo y su horario sea similar al de toda la familia, hazlo que coma con ustedes.

LA SALUD EMPIEZA EN CASA

DE 0 A 3 MESES

Le doy afecto y el mejor alimento



Le mostramos objetos llamativos para que se fije en ellos



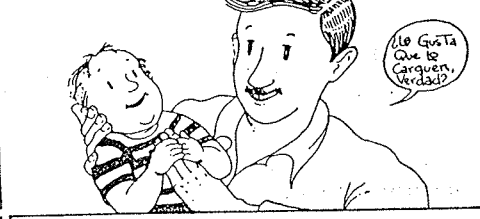
Cuando llora lo atendemos, porque con su llanto nos avisa que algo le molesta



Le ponemos ropa cómoda



Lo cargamos y le hablamos con cariño



Estamos atentos a que su peso aumente



Lo llevamos a vacunar



El niño de cero a tres meses

- Recuerda que el bebé recién nacido mama con fuerza, lo que hará que tengas más leche; responde a los ruidos moviendo brazos y piernas, sigue un objeto llamativo con la mirada (3a. semana), cuando duerme permanece con las piernas abiertas y los puños cerrados; hace sonidos guturales (g, g, gu, gu).
- Cuando lo bañes, cambies, vistas o lo estés amamantando, acarícialo, platica con él y repite los sonidos que él hace, arrúllalo y cántale. Báñalo diariamente con agua tibia, asea su ombligo y manténlo seco, sin ponerle sustancias, vendajes u objetos.
- La alimentación al pecho es el mejor alimento para tu bebé, la leche materna siempre está lista, es pura, le proporciona defensas contra las enfermedades y es económica. El niño alimentado a pecho tiene evacuaciones frecuentes (hasta una por teta), color amarillo oro, semipastosas.
- El bebé establece por sí solo el horario de su alimentación. Por lo general, come cada tres o cuatro horas.
- La vigilancia del crecimiento y desarrollo de tu bebé es importante, mídelo y pésalo a los 7 días, al mes y cada dos meses por lo menos y anótalo en su carnet.
- Al nacer vacúnalo contra la tuberculosis (BCG) y la poliomielitis (SABIN) al 2º mes, llévalo a que le apliquen las primeras dosis de las vacunas DTP (triple) y contra la polio.
- ACUDE INMEDIATAMENTE AL MEDICO SI TU HIJO:

Mama con dificultad, duerme demasiado, su llanto es débil, se pone amarillo, tiene calentura o está frío, se queja o rechaza el alimento, vomita o se le inflama el estómago o tiene problemas para respirar.

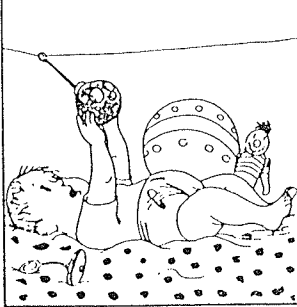
LA SALUD EMPIEZA EN CASA

DE 4 A 6 MESES

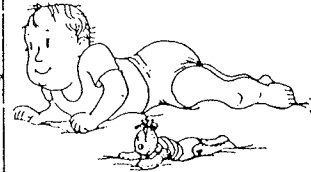
Le doy otros alimentos además del pecho



Le damos juguetes para que juegue con ellos



Procuramos cambiarlo de posición



Lo ayudamos a sentarse



Le ofrecemos juguetes que pueda llevarse a la boca



Conversamos con él mientras lo bañamos



Estamos atentos a su peso y a sus vacunas



El niño de 4 a 6 meses

- Durante este período de vida el niño podrá sentarse con la cabeza erguida, agarrar objetos, reír a carcajadas y seguir con la mirada juguetes que tira. En su cuna o lugar donde duerme el bebé, cuélgale objetos de colores que no sean pesados ni peligrosos. A los 6 meses le empiezan a salir los dientes.
- Para que el niño conozca lo que le rodea, a esta edad, hay que dejarlo que se lleve los objetos grandes a la boca siempre y cuando estén limpios, motívalo a sentarse, cámbialo de posición, háblale claramente y cerca para que mire tus movimientos y toque tu cara.
- La vigilancia del crecimiento y el desarrollo de tu bebé es importante. No olvides llevarlo al 4° y 6° mes, a pesar, medir y a que le pongan la segunda y tercera dosis de las vacunas DPT (triple) y contra la polio.
- A los cuatro meses además del pecho, puedes empezar a darle papillas coladas como: puré de frijol, pollo, zanahoria, calabaza, lenteja, sopa de arroz o pastas, atole de masa y frutas raspadas como plátano, manzana, mango, etc. (antes de los 6 meses no le des naranja, huevo, fresa o chocolates; puede producirle alergias).
- El dar papillas o purés no quiere decir que debes de quitarle tu leche. La alimentación al pecho favorece las relaciones emocionales.
- Si a tu niño le da diarrea, dale suero "Vida Oral" y continúa con su alimentación normal.
- Cuidalo de los cambios bruscos de temperatura y en tiempos de frío arrópalo mejor para evitar que le de catarro y tos.

LA SALUD EMPIEZA EN CASA

DE 7 A 9 MESES

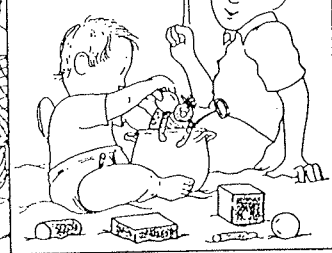
Lo animamos a gatear



Le damos juguetes que no son peligrosos



Le damos recipientes ¡Le gusta meter y sacar juguetes!



Favorecemos que aprenda a comer solo



Comprendemos sus temores ¡Ya distingue entre extraños y conocidos!



Jugamos a las escondidas



Estamos atentos a su peso y a sus vacunas



Le damos muchos líquidos cuando tiene diarrea o vómitos



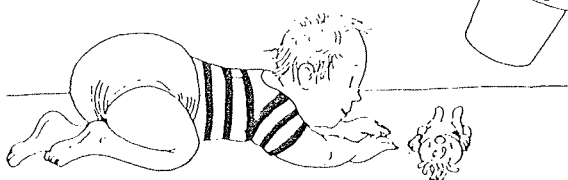
El niño de 7 a 9 meses

- Se sienta sin ayuda por tiempo prolongado, dice pa - ma, agarra objetos con cada mano y los busca, inicia el gateo.
- Juega a rodarlo sobre una superficie lisa, páralo y ayúdalo a saltar, escóndele ante su vista abajo de un pañal o pedazo de tela un juguete que le guste, cántale canciones infantiles tradicionales de tu comunidad que sean acompañadas de palmadas, movimientos, etc. Motiva al niño a que se siente, contemple su cuerpo en el espejo e imite sonidos y sílabas (ma - pa - bubu).
- Si tú lo has llamado desde pequeño por su nombre, seguramente volteará la cabeza al escucharlo. Enséñale los nombres de las personas que conviven con él, para que los vaya distinguiendo.
- Cuando le estés dando de comer, déjalo que intente llevarse los alimentos a la boca por sí solo, aunque se manche o ensucie. Dale trozos de pan, galleta o tortilla para que estimule sus dientes y encías.
- Además de la leche materna, ofrécele alimentos como zanahorias, pollo, hígado, frijol, papaya, queso, etc., bien picados. A esta edad el niño ya puede comer huevo, de preferencia cocido o tibio.
- Recuerda que a los 6 meses hay que llevarlo a su control de crecimiento y desarrollo y para que le apliquen la tercera dosis de la vacuna DPT (triple) y contra la polio.
- En caso de diarrea utiliza "Vida Suero Oral", evita que se deshidrate; si no lo consigues, dale líquidos y no suspendas su alimentación.

A SALUD EMPIEZA EN CASA

DE 10 A 12 MESES

Buscamos un lugar *seguro* para que pueda gatear



Jugamos con él a buscar un juguete escondido



Lo animamos a que se ponga de pie



Lo ayudamos a que dé unos pasitos



Tenemos cuidado porque ya alcanza muchas cosas



Le enseñamos juegos para que nos imite



Lo incluimos en la mesa familiar ¡Ya come de todo!



Estamos atentos a su peso y a sus vacunas



El niño de 10 a 12 meses

- Domina el gateo, se para con ayuda, dice papá y mamá, saca y mete objetos de uno en uno.
- Coloca juguetes a diferentes alturas para motivar al niño a que los agarre e intente caminar apoyándose. Deja al niño que descubra todo lo que está a su alrededor, para ello, quítale de su alcance todo lo que represente un peligro para él, a esta edad le encanta buscar objetos escondidos.
- Cuando bañes, cambies o le des de comer a tu niño, señala las partes de su cuerpo y diles por su nombre, también enséñale el nombre de la ropa con la que lo vistes, así como todos los alimentos que coma.
- El niño a esta edad responde a indicaciones o preguntas como: ven, toma, pon, dame, ¡sí, no!, ¿quiénes?, ¿más?, ¿otra?, etc.; esto lo aprende si tú le hablas frecuentemente desde pequeño.
- Enséñale canciones en las que imite movimientos como “tortillitas de manteca”, “pon-pon-ta-ta”, etc.
- A los 9 meses hay que llevarlo a la Unidad de Salud para que lo midan, lo pesen, vigilen en su crecimiento y desarrollo, y le apliquen la vacuna de sarampión.
- Recuerda que el baño y cambio de ropa debe efectuarse diariamente de ser posible, además lavarle las manos al niño constantemente.
- Evita el contacto con otros niños o personas que tengan gripe o tos.
- A esta edad debe de estar integrado a la dieta familiar.

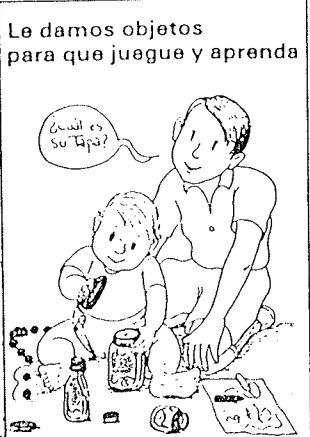
A SALUD EMPIEZA EN CASA

DE 1 A 2 AÑOS

Tenemos cuidado, porque ya camina solo y va por todos lados



Le damos objetos para que juegue y aprenda



Le enseñamos el nombre de las cosas



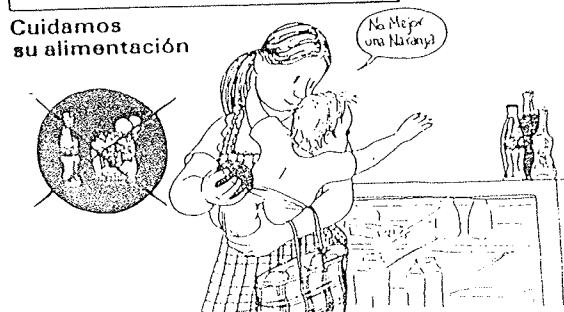
Le enseñamos el uso de algunos objetos



Ponemos atención a lo que dice, ya sabe varias palabras



Cuidamos su alimentación



Estamos atentos a su salud



El niño de 1 a 2 años

A esta edad el niño empieza a caminar solo, aumenta su vocabulario y a los 2 años dice su nombre y 10 palabras. Imita el patear la pelota y a los 2 años imita un trazo en V.

Mantén fuera del alcance de los niños lo que pueda ocasionar un accidente.

Su alimentación debe de ser lo más sana posible. Comer en las tres comidas alimentos de los tres grupos.

Hay que enseñarle hábitos de higiene (lavarse las manos antes y después de cada alimento, cepillarse los dientes).

Llévalo a la Unidad de Salud para vigilar su crecimiento y desarrollo, cada seis meses.

Permite que se intente vestir, desvestir, comer y bañarse solo.

El niño entiende más de lo que habla; tenle paciencia y háblale claro.

Juega con él a: decir nombres de cosas, imitar sonidos de animales, lanzar, cachar, patear la pelota, seguir órdenes sencillas. Empieza a avisar para ir al baño.

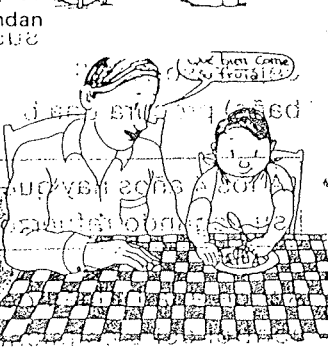
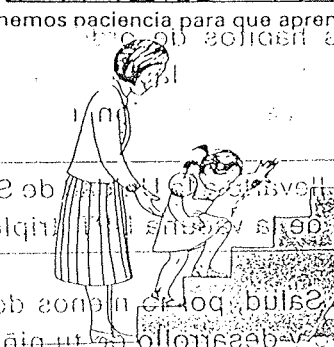
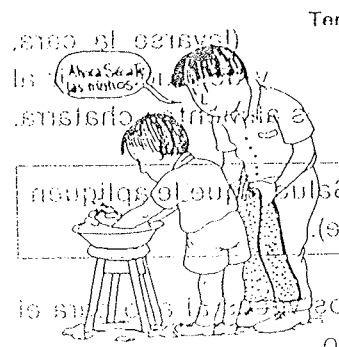
Continúa vigilando su crecimiento y desarrollo cada 6 meses.

A los 2 años solicita en la Unidad de Salud el primer refuerzo de la vacuna DPT (triple).

LA SALUD EMPIEZA EN CASA

DE 3 A 4 AÑOS

Jugamos con ellos para que adquieran mayor habilidad con su cuerpo



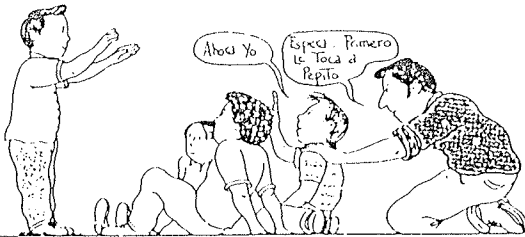
De 3 a 4 años

- El niño a esta edad dice frases, emplea yo-mi-tu cuando habla, explica una acción, dice su nombre y apellido, brinca, permanece parado en un pie, copia un círculo, repite 3 números diferentes, baja escaleras alternando los pies, nombra uno o más colores correctamente, cacha la pelota.
- Si estás en tu casa, dale cajas de cartón de diferentes tamaños para que las meta una dentro de las otras, haga torres, cuente juguetes, imite trazos de círculos y palitos.
- Cuando se vista, enséñalo a abotonarse, a subir y bajar cierres, atar y desatar agujetas.
- Motiva al niño en su lenguaje e imaginación contándole cuentos infantiles y pídele que te los platique, corrige sus palabras, enséñale canciones infantiles, bailes, adivinanzas simples, identificar objetos y animales, colorear, copiar figuras sencillas, a contar, a ensartar cuentas en un cordel.
- A esta edad ya tiene preferencia por utilizar una de las dos manos; si tiende a hacerlo con la izquierda, déjalo, no hay ningún problema.
- Sigue reforzando sus hábitos de orden, limpieza (lavarse la cara, cepillarse los dientes y lavarse las manos antes y después de ir al baño) procura una buena alimentación, no le des alimentos chatarra.
- A los 4 años hay que llevarlo a la Unidad de Salud a que le apliquen su segundo refuerzo de la vacuna DPT (triple).
- Acude a la Unidad de Salud, por lo menos dos veces al año para el control del crecimiento y desarrollo de tu niño.

A SALUD EMPIEZA EN CASA

DE 5 A 6 AÑOS

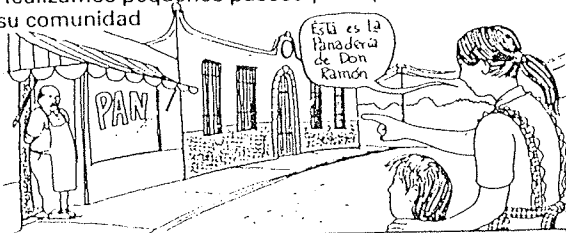
Le enseñamos a respetar las reglas del juego



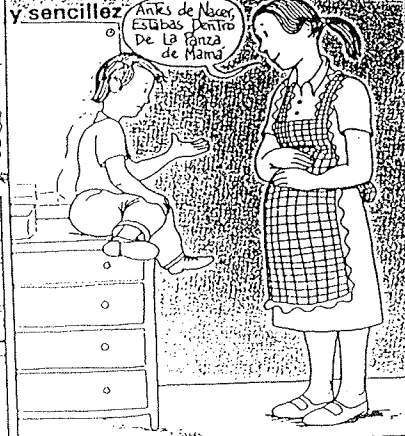
Le enseñamos varias formas de expresión



Realizamos pequeños paseos para que conozca su comunidad



Respondemos a sus preguntas con sinceridad y sencillez



Le pedimos que nos ayude y al mismo tiempo aprende



5 a 6 años

Sube y baja alternando los pies, cacha la pelota, nombra uno o más colores correctamente.

Juega con él a reconocer las posiciones arriba, abajo, adelante, atrás, a un lado.

Enséñale cuál es su mano y pie derecho e izquierdo.

Enséñale juegos tradicionales como: naranja dulce, amo-ató, Doña Blanca; propicia a que juegue con otros niños para que aprenda a compartir y respetar reglas de juego, juega a la tienda y permítele pagar para que aprenda el uso del dinero.

A esta edad, el niño aprende por imitación, de tu constancia en el cumplimiento de las reglas de la casa, depende su aprendizaje.

Es usual que en esta edad aparezcan los miedos nocturnos, muchos son producto de su imaginación, por lo que no hay que contarle historias que propicien ésto.

- Es importante mantener una buena alimentación del niño, debiendo ser ésta balanceada, equilibrada, variada y suficiente. Vigilando además el manejo higiénico y la presentación atractiva de los platillos.
- La higiene personal es importante, por lo que hay que motivar el uso diario de cepillo dental, el aseo diario y el lavado de manos antes y después de ir al baño.
- A los 6 años el niño salta, brinca, trepa, habla correctamente, conoce los colores, domina las posiciones y se ubica en tiempo y espacio de acuerdo a sus intereses. Inicia la escuela.

LA SALUD EMPIEZA EN CASA

LA DIARREA



Miles de niños se enferman de diarrea; con ello pierden muchos líquidos y su vida corre peligro. Tú puedes evitarlo!

Cuando tu hijo empiece con diarrea, dale inmediatamente VIDA SUERO ORAL para que no se deshidrate.



Si tu niño:



está decaído y triste



tiene mucha sed



orina poco y oscuro



vomita



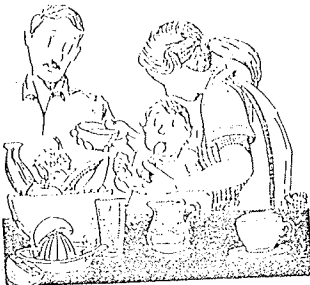
no quiere comer



tiene sangre en el excremento

LLEVALO INMEDIATAMENTE A LA UNIDAD DE SALUD, PUES SU VIDA PELIGRA... PUEDE MORIR.

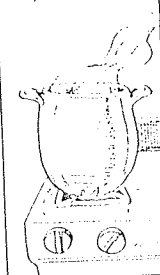
Otra forma de proteger a tu hijo es dándole el pecho. Es lo más sano y limpio.



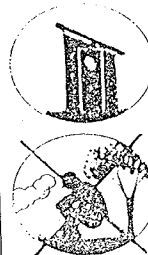
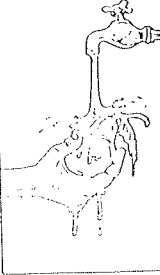
Si tu hijo tiene diarrea, no te quites el pecho. Dale otras bebidas como atole de arroz, tés, sopas y jugos; así como su alimentación normal.

Para evitar que a tu hijo le dé diarrea:

Hervan el agua para beber.



Laven las frutas y verduras.



Utilicen baños o letrinas.

Lávense las manos antes de tocar los alimentos y después de ir al baño.



La diarrea

- La diarrea es una serie de evacuaciones aguadas o líquidas que se presentan varias veces durante el día, a veces con moco o sangre. En ocasiones puede acompañarse de vómito. Cuando es frecuente la diarrea y no se trata adecuadamente, los niños pierden peso y se desnutren; su crecimiento y su desarrollo mental también se detienen.
- Con la diarrea y el vómito se pierden muchos líquidos, por lo que frecuentemente los niños se deshidratan.
- Cuando tu niño tenga diarrea, para que no se deshidrate, además del SUERO ORAL, dale bebidas de la región (jugo de zanahoria, naranja, agua de coco, pozol, etc.).
- En cuanto tu niño empiece con diarrea, después de cada evacuación dale VIDA SUERO ORAL. Su preparación es sencilla:
- Lávate bien las manos.
- En un litro de agua limpia vacía todo el contenido del sobre.
- Revuélvelo bien y dáselo a cucharadas a tu hijo.
- No utilices biberón.
- Si es menor de un año, dale media taza por cada evacuación y una entera si es mayor de un año.
- No agregues nada más al suero porque puedes echarlo a perder "ES UN MEDICAMENTO".
- Recuerda que después de 24 horas de preparado, debes tirar el sobrante y preparar nuevamente otro litro.
- Si al estar dando VIDA SUERO ORAL, tu hijo vomita, espera unos 10 minutos y vuelve a dárselo a beber despacio y a pequeños sorbos. ¡SE PACIENTE!
- Ten siempre en casa sobres de VIDA SUERO ORAL, es el medicamento ideal para tratar la diarrea y prevenir la deshidratación de tu hijo.
- Pide los sobres VIDA SUERO ORAL en el Centro de Salud más cercano; son gratuitos.
- Si le estás dando el pecho es muy importante que cuando tenga diarrea no se lo quites, porque además de nutrirlo le proporcionas defensas y amor. Si no le das el pecho, sigue dándole la leche habitual sin diluirla.
- Si tu niño presenta los síntomas dibujados en la Tarjeta y además observas que tiene calentura constante, acude inmediatamente a la Unidad de Salud más cercana ¡NO LO RECETES TU!
- Si tu hijo es mayor de 4 meses al presentar diarrea no debes dejar de alimentarlo, continúa con sus comidas normales. Si es menor recuerda que durante los primeros 4 meses la leche materna debe ser el único alimento y es el complemento de la alimentación durante el primer año de vida.
- Cuando se cure de la diarrea dale una comida más al día durante una semana; esto le ayudará a recuperar el peso perdido.
- Ten presente que las principales causas de diarrea son la falta de higiene y la carencia de agua limpia.
- Existen varios métodos para mejorar el agua que consumes, acude a tu promotor de salud para que te los diga.
- No defecas al ras del suelo. Si lo haces, entierra tus desechos siempre lejos de la casa y de los depósitos de agua.
- Una vez preparados los alimentos, protégelos de los insectos (moscas, cucarachas, hormigas, animales domésticos y el polvo) ¡TAPALOS!
- Si la diarrea dura más de 3 días, tiene mucha calentura, el estómago inflamado o presenta sangre en el excremento llévalo inmediatamente a la Unidad de Salud.

LA SALUD EMPIEZA EN CASA

VACUNAS

Las vacunas ayudan a los niños a crecer sanos.



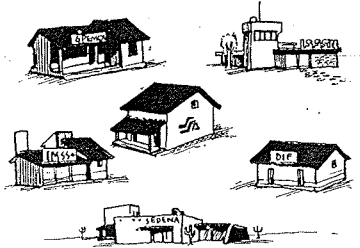
Con las vacunas mi hijo está protegido contra:

**POLIO DIFTERIA TOSFERINA
TETANOS SARAMPION TUBERCULOSIS.**



Las vacunas se aplican en todas las unidades del Sistema Nacional de Salud

Acude a tu centro de vacunación más cercano.



En el primer año de vida, en total 9 dosis.

Antes de que nazca su hijo piensen en sus vacunas.



Estén atentos cuando le toca la siguiente dosis.



Pide la cartilla de vacunación.



Gracias por Vacunarme a Tiempo.



Vacunas

- Las vacunas son sustancias que al tomarse o inyectarse permiten que el cuerpo forme defensas contra las enfermedades.
- El niño que no esté vacunado tiene mucho más probabilidades de sufrir desnutrición, de quedar incapacitado o de morir.
- La vacunación es una medida necesaria. El niño debe tener su serie completa de 9 vacunas al cumplir el primer año de edad.
- Un niño enfermo puede vacunarse sin riesgo alguno.
- La vacunación es gratuita; se proporciona en cualquier unidad del Sistema Nacional de Salud. ¡ACUDE POR ELLA!
- Existen también dosis de refuerzo.

CALENDARIO DE VACUNACIONES	
EDAD	VACUNA
AL NACER	BCG (TUBERCULOSIS) Y POLIO
2 MESES	DPT (DIFTERIA-TOSFERINA-TETANOS) Y POLIO
4 MESES	DPT (DIFTERIA-TOSFERINA-TETANOS) Y POLIO
6 MESES	DPT (DIFTERIA-TOSFERINA-TETANOS) Y POLIO
9 MESES	SARAMPION
REFUERZOS	
2 Y 4 6 AÑOS	DPT (DIFTERIA-TOSFERINA-TETANOS) SARAMPION
* LA DE POLIO DURANTE LOS "DIAS NACIONALES DE VACUNACION" Y LA DE TETANOS CADA 5 AÑOS EN ESPECIAL NIÑAS.	

- Al entrar a la escuela, se les debe revacunar contra el sarampión.
- Si un niño no fue vacunado contra la tuberculosis, puede recibir la vacuna antes de los 15 años de edad.
- Todas las mujeres entre los 14 y 44 años deben estar vacunadas contra el tétanos. Si estás embarazada, pide que te apliquen esta vacuna, debes ponértela el cuarto y quinto mes.
- Los niños se deben vacunar cuando les toca o en las campañas regulares e intensivas de vacunación.

TODOS LOS NIÑOS TODAS LAS VACUNAS

LA SALUD EMPIEZA EN CASA

TOS Y CATARRO

Los niños pequeños con frecuencia enferman de tos y catarro.

Por lo general se curan solos: Con tus cuidados puedes ayudarlo a tener menos molestias.



Atenta: Si respira más rápido de lo normal o está muy irritable, llévalo a la unidad de salud más cercana.

Dale las medicinas como se las recetaron.

Muchos niños mueren por una neumonía que empezó en tos y se complicó.



Si tu niño no puede respirar bien; si sus labios y uñas se ponen morados y si no acepta alimentos ni líquidos...

O bien si tu niño es menor de 4 meses tiene tos y fiebre, o come la mitad o menos de lo que acostumbra, está muy grave y urge llevarlo al Hospital.

Para que tu niño se enferme menos de tos y catarro o para que no se le compliquen, ayúdalo dándole el pecho,



Llévalo urgentemente al Hospital, pues está muy grave.



una buena alimentación y aplicándole oportunamente todas las vacunas.

Tos y catarro

- La tos y el catarro frecuentes afectan el sano crecimiento y el desarrollo de los niños. Estas suelen acompañarse de nariz tapada y moco, ardor en la garganta y malestar general.
- Otras molestias que necesitan consultar al personal de salud son la aparición de puntos blancos en la garganta y el dolor de oídos a veces acompañado con la salida de líquidos, sangre o pus.
- Es muy importante darle todas las medicinas que le recetó el médico, durante todo el tiempo, en la cantidad y con la frecuencia señalada.
- Además de darle las medicinas, es importante seguir con los cuidados generales, dale su comida habitual en pequeñas cantidades pero más veces y ofrécele una mayor cantidad de líquidos.
- A la neumonía se le conoce comúnmente como pulmonía y es grave.
- La dificultad para respirar se observa cuando el niño respira más rápido con agitación y angustia. **Entonces debes llevarlo directamente al Hospital.**
- Si tiene calentura:
 - Quita el exceso de ropa.
 - Dale muchos líquidos.
 - Báñalo con agua tibia (nunca con agua fría o frotamientos de alcohol).
 - Si la calentura es muy alta dale Acetaminofen; en menores de 3 años dale 3 gotas por kilo de peso cada 8 horas; en mayores de 3 años, dale una Tableta o Supositorio cada 8 horas y acude a tu Unidad de Salud.

Los niños pequeños tienen pocas defensas y es más difícil darse cuenta de su gravedad, es necesario que la madre lo vigile con más cuidado.

- Las vacunas y la alimentación al pecho protegen a los niños contra las enfermedades respiratorias.
- Procura que en tu casa no haya humo ni se formen corrientes de aire; pero mantenla ventilada.

LA SALUD EMPIEZA EN CASA

PREVENCION DE ACCIDENTES



No dejes objetos calientes al alcance del niño ni cocines en el piso



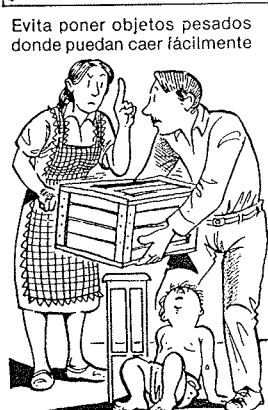
Evita que los niños estén cerca de la estufa. Las ollas no deben sobresalir de la estufa



Mantén cerillos, sustancias inflamables, veladoras fuera del alcance de los niños



Evita dejar enchufes, extremos de cables y objetos metálicos que estén en contacto con la corriente



Evita poner objetos pesados donde puedan caer fácilmente



Mantén libre de objetos y alumbrados los sitios donde caminen de noche



Deja fuera del alcance de los niños armas de fuego y objetos punzocortantes

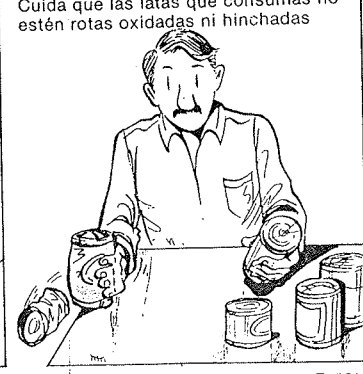


Evita que los niños suban a techos, escaleras y que se asomen a las ventanas

PARA EVITAR INTOXICACIONES



No consumes alimentos con mal olor



Cuida que las latas que consumes no estén rotas oxidadas ni hinchadas



Deja las sustancias tóxicas fuera del alcance de los niños y siempre con su nombre o etiqueta para no confundirlas

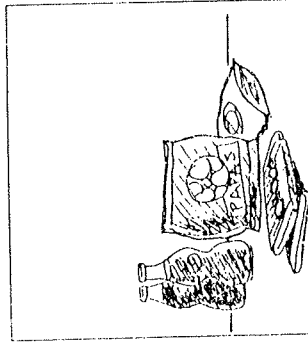
Prevención de accidentes

- Cuando hiervas el agua o la leche, ponla en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños.
- No dejes la plancha para la ropa, encendida o caliente, cerca de los niños.
- Mantén en buenas condiciones los pisos y las escaleras de tu casa.
- Coloca protecciones en las escaleras, ventanas y en las azoteas.
- Evita dejar objetos o basura (cáscaras de alimentos) tirados en los pisos.
- Cuida o da recomendaciones a tu hijo cuando estén en los juegos del parque.
- No coloques en botellas de refrescos o similares sustancias peligrosas como gasolina, cloro, aguarrás, etc.
- Mantén los medicamentos lejos del alcance de los niños.
- En caso de alguna urgencia leve (caída, quemadura o intoxicación), recurre a los medicamentos o materiales de curación de tu *Botiquín Familiar*, siguiendo las instrucciones que ahí se te indican.
- Si las lesiones son graves, lleva a tu hijo a la unidad médica más cercana.

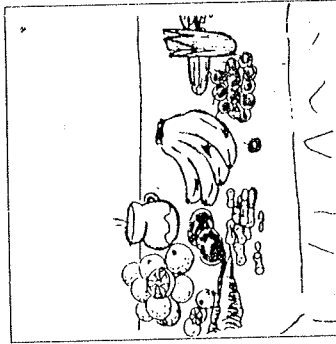
RECUERDA, PREVENIR ES IGUAL A SALUD

HABLEMOS AHORA DE ...

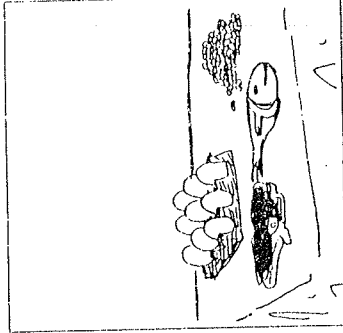
Los alimentos buenos y malos



LOS REFRESCOS,
DULCES Y PAPITAS
FRITAS CUESTAN MUCHO
DINERO Y NO NOS
AYUDAN A ESTAR
FUERTES Y SANOS.



EN CAMBIO, LOS JUGOS,
LAS FRUTAS, LOS
CACAHUATES, LAS
PEPITAS Y LA LECHE SON
COSAS SABROSAS Y SON
BARATAS:



ADEMÁS ES IMPORTANTE
COMER HUEVO,
FRIJOLES, LENTEJAS,
CARNE O PESCADO,
PARA ESTAR FUERTES Y
SANOS.

SI QUIERES SABER MÁS, VEN A VERME Y PLATICAMOS. _____ TU AUXILIAR DE SALUD.